

# ほけんだより 3月

令和7年3月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。



## 令和6年度 保健室のまとめ（令和7年3月3日現在）

### 保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は **1150** 人でした。

#### 多かったケガは？

- 1 擦り傷 **127** 人
- 2 打撲 **125** 人
- 3 捻挫・突き指 **79** 人

けが合計 **434**人

#### 多かった体調不良は？

- 1 頭痛 **239** 人
- 2 腹痛 **214** 人
- 3 吐き気 **152** 人

体調不良合計 **672**人

他に、話をしたり、健康の相談に来たりする人もいました。 **44** 人

#### 来室者が多かったのは？

一番多かった月 **10月**(体育祭)

一番多かった曜日 **木曜日**



1年間マナーよく利用してくれてありがとう！

## 1学期健康診断の受診率について

今年度は、受診率向上を目指し、スキットメールでの呼びかけ、歯科に関しては再配付を実施しました。提出へのご協力のおかげで、歯科に関しては昨年度に比べ、10%以上向上することができました。眼科、耳鼻科についてはまだまだ低い状態です。早めの受診をお願いします。

	受診率（昨年度受診率）
歯科	<b>55.3%</b> (41.6%)
眼科	42.3% (41%)
耳鼻科	43.2% (44.8%)

## 耳について考えよう 3月3日は『耳の日』

### やりすぎ注意！ 耳そうじ

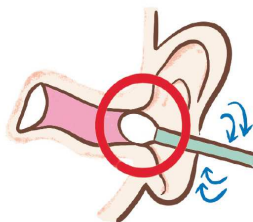
**耳** そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

#### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



### イヤホン難聴に注意！

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

#### \*イヤホンの使い方\*

- ・まわりの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする。



## 3年生保護者の皆様へ 「健康の記録」を返却します

このたびは、お子様のご卒業おめでとうございます。卒業前に「健康の記録」の返却を行います。返却後は、ご自宅での管理をお願いいたします。

## 3年生のみなさんへ

3年間の中学校生活を終え、ついに卒業を迎えます。みなさんにとって中学校で過ごした3年間はどのようなものだったのでしょうか。楽しいことだけでなく、辛いことや悲しいこともたくさんあったと思います。中学校での経験は、これからの将来に必ず役立ちます。中学校での思い出を胸に、それぞれの未来に羽ばたいていってください。

充実した人生の土台は健康です。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動しましょう！応援しています！

### どうして「耳鼻咽喉科」??

健康診断では耳鼻咽喉科の先生が検診をしてくれます。先生の専門は「耳」「鼻」「のど」と3つもあります。どうして耳だけが専門、鼻だけが専門ではないのでしょうか。

それは、耳・鼻・のどが奥でつながっているから。鼻と耳は耳管でつながっています。鼻と口から続く通り道は、その奥の「咽頭」というところで一つに交わります。

たとえば、耳に症状があっても、耳ではなく鼻やのどからばい菌が入ってきていることもあるのです。鼻水をすすると、耳やのどへばい菌が入り込んで病気を引き起こすことも。それぞれが関係しているの、耳・鼻・のどすべてを診てくれるんですね。

卒業おめでとう！