

ほけんたより

3月

今月の保健目標

1年間の健康生活を見直そう

令和6年3月1日 おおたかの森中学校 保健室

少しずつあたたかくなり、春が近づいているのを感じますね。1年の締めくくりの時期となりました。みなさんはこの1年、充実した毎日を過ごすことができたでしょうか。元気なからだで元気なところで、新しい季節を迎えましょう。

3月3日は耳の日

耳は、音を聞くだけでなく、からだのバランスをとるという働きもしています。私たちの生活にとっても大切な耳。この機会に耳の健康について考えてみましょう。

耳は音の振動をこまかく受け取って、電気信号に変えて神経に伝えています。普段は何気なく音を聞いていると思いますが、耳の中の仕組みはとても複雑です。また耳は鼻とつながっているため、かぜを引いた時など、細菌が鼻から中耳（こまくの奥）に入って炎症を起こし、中耳炎となることもあります。またその他にも、早めに治療をしないと聴力が下がってしまったままになってしまう病気があります。下の症状がある場合には早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳から液体が出てくる



子どもでも聞こえにくくなる?

「耳」が聞こえにくくなるのは【お年寄り】とされている人が多いかと思いますが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

耳に異常を感じたら 早めに耳鼻科を受診しましょう

今年度の保健室の様子 (2月20日まで)



保健室 1年間の記録

※病気やけが以外で来室した生徒は利用者数に含めていません

体調が悪く来た人

831人

ケガで来た人

387人

一番多かった症状

頭痛

一番多かったケガ

打撲

今年度も保健室には多くの生徒が来室しました。

来室者の中には、熱が高く上がってしまうまで頑張ってしまった人もいました。頑張ることは大切ですが、無理はしないでください。感染症拡大防止の点からは、他の人にうつさないように休むことも大切です。

1日の学校生活をどうするか、授業に出るか様子を見るか早退するかを確認するためにも、体調が悪いと思った場合には保健室で様子の確認をしましょう。

今年度はインフルエンザA・Bともに流行した年でした。2学期には学級閉鎖・学年閉鎖が5学級・1学年で行われました。3学期も、市内小中学校で学級閉鎖・学年閉鎖がとも増えていましたが、予防や休養に努め、大きく広がることなく、過ごすことができました。

今年度もあと少し。大きなけがや病気をせずに過ごしていきましょう。



保護者の方へ

- 3年生へ、卒業前に、健康の記録、アレルギー実態調査票（病院で記入していただいた書類）、救急カード、心疾患・腎疾患・脊柱側弯症管理手帳を返却致します。ご家庭で保管・処分をお願い致します。なお結核検診問診票は学校で5年間保管し、廃棄処理とするため、返却致しません。
- 部活動や授業、登下校中などにケガをして病院で受診した場合は、日本スポーツ振興センターの申請対象となります。子ども医療費助成制度を利用している場合には申請ができません。円滑な手続きのため、受診の際には学校へご連絡いただきますようお願い致します。
- 心疾患・腎疾患・脊柱側弯症管理手帳をご提出いただき、ありがとうございました。
- 今年度も様々な面で学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

※参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2024年3月号