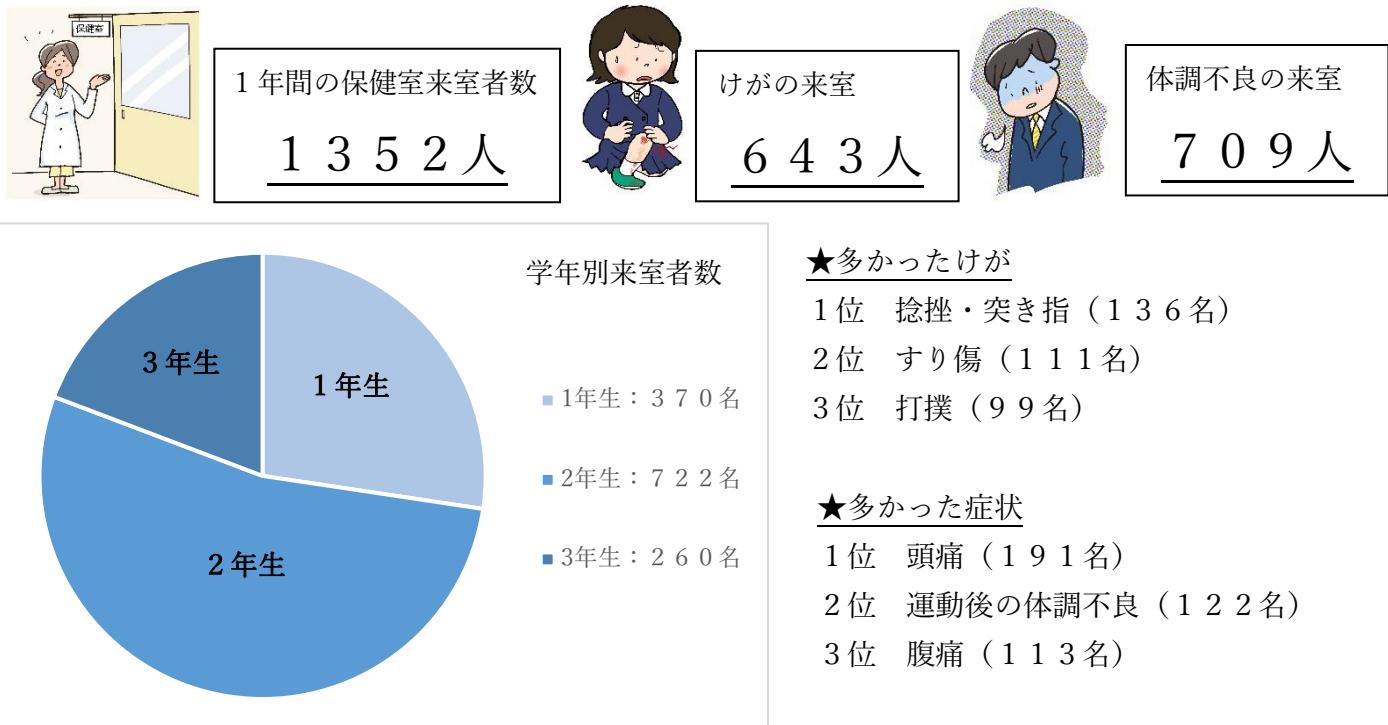


ほけんだより3月

令和7年3月
多摩市立鶴牧中学校
校長 森田 剛
養護教諭 柄澤美紅

保健室から見た鶴牧中の1年間



この1年間で、計1352名が保健室を利用しました（令和6年4月1日～令和7年3月12日）。保健室に話をしに来た人や、熱を測りに来た人等は含まれていませんので、実際の来室者数はもっと多いです。1年を通して、保健室にたくさん来室した人もいれば、1回も利用しなかった人もいます。今年度は、以前に比べて体育後のけが、体調不良が多く見られました。日頃から適度な運動を心掛け、運動時には忘れずに水分補給をしましょう。

また、最も来室の多い月は5月で182名、最も少ない月は4月で97名でした。5月は、体育祭練習や本番でのけがが多かったことが原因であると考えられます。

この1年間、様々な人が保健室に来室しました。来年度も皆が安心して保健室に来室できるよう、ルールやマナーを守っての利用を、よろしくお願いします。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！ 「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

5月

新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？



耳を大切にしよう

3月3日は耳の日でした。耳には2つの大きな役割があります。耳の仕組みや働きについて知り、日頃から耳を大切にしていきましょう。また、気になる症状があれば早めに治療を行うことが大切です。

①音を聞く役割

耳は、空気の振動を音として聞き取っています。「耳介」で集められ、「外耳道」を通ってきた音は、「鼓膜」を振動させます。この振動は、耳の中の骨へ伝わります。振動はより耳の内側にある「蝸牛」へと伝えられ、神経によって情報が脳に届き音を感じます。

②体のバランスをとる役割

耳には、身体のバランス（平衡感覚）をとる働きがあります。ジャンプしたり、回転したりした時には、身体のバランスが崩れることをじとります。体の安定を保とうとして、バランスをとるための働きが耳の奥で行われています。重力の方向と、身体の上下を揃えるように姿勢を調整しています。

耳の健康
チェック！

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。



2月21日（金）に、学校薬剤師の田極淳一先生により、冬季の環境衛生検査を実施いたしました。普通教室（2年3組）・美術室・音楽室・理科室・図書室において、照度・一酸化炭素濃度・二酸化炭素濃度・揮発性有機化合物（ホルムアルデヒド）の検査を行いました。全て基準値内で、問題なしとの結果でした。冬は暖房器具の使用も伴い湿度が低くなりがちなので、こまめな水分補給を心掛けましょう。