

ほけんごより 3月

令和7年3月7日(金)

調布市立調布中学校

保健室



日中は暖かい日も増え、少しずつ春の訪れを感じますね。朝・晩はまだまだ冷えますので、温度差で体調を崩さないように服装や生活習慣に気をつけましょう。

もうすぐ、3年生は卒業、1・2年生は進級ですね。4月から新しいステージで、心も身体もさらにステップアップしていけることを願っています！

3月3日は耳の日

「耳の日」は昭和31年に耳や聴力について多くの人の関心を集めること、難聴と言語障害をもつ人の悩みを解決すること目的に日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

耳のはたらき⇒①音を聞く ②体の傾きを感じてバランスをとる

耳の中の細胞は、一部でも損傷を受け失われると再生しません。大きな音で、長時間、高い周波数の音を聴くことが、耳にとって良くないとされています。難聴にならないために、適切な音量で耳を休めながら音楽を楽しみましょう♪

{3月3日は「耳の日」です} 耳を大切にしましょう

ヘッドホン難聴が増えています

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けると、耳の中で音を感じ取る役割を持つ「有毛細胞」が傷つき、難聴の原因になります。

損傷を受けた有毛細胞は元に戻らず、また治療法也没有ありません。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

- 1、周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- 2、1時間に一度、10分程度、音を聞かない時間をつくる
- 3、耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、耳鼻科へ行く

花粉は っけない！ 持ち込まない！

こんな日は
花粉に注意



外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

っけない

帽子



メガネ

マスク



ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
前に払う



手洗い



うがい

保健室1年間の記録



一年間の保健室来室状況です。怪我の種類で多かったのは擦り傷でした。病気で多かった症状が頭痛です。睡眠不足や朝食を食べていないなど、生活リズムの乱れによって体調不良を起こす生徒が多くいました。自分の健康と安全を守るのは自分です。一年間の生活を振り返ってみましょう。

不注意で大きな怪我に

つながることもあります。

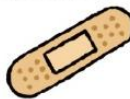
けがをしない・させないように
一人ひとりが心がけましょう！

多かったケガ

★ 擦り傷

★ 打撲

★ 切り傷・筋肉痛



多かった症状

★ 頭痛

★ 腹痛

★ 吐き気



令和6年度も残りわずかとなりました。みなさんにとってこの一年間はどのようなものだったでしょうか。保健室から皆さんのことを見守っていると、身体も心も成長している様子が感じられました。きっと、楽しいことも辛いことも色々あったと思いますが、その頑張りによって心も強くなったことと思います。一年間頑張った自分を褒めてあげてください。

心身のことで気になる症状がある場合は、春休みを利用して受診しておくことをお勧めします。新年度も元気に迎えられるよう、体調を整えていきましょう。

