

ほけんだより 3月

今月の健康目標 3月
健康生活を
振り返ろう
二周、健康な生活を送ったに感謝！
健康な体になつたね！
（3月3日は耳の日）
耳の健康
（3月3日は耳の日）
金銭的につまらぬ！
コツコツと鍛えた体は宝物

深谷市立川本中学校 保健室 平成 31年3月4日(月)

4月に始まった学年も、もうすぐ終わります。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともありましたね。身長や体重が大きくなったのと同じようにいろいろな経験がみなさんを大きく成長させてくれています。3学期最後の締めくくりをしっかりとして来年度へむけて、新たなスタートをきれるように過ごしましょう！

インフルエンザの流行がまだまだ心配されます。不要な外出は避け、土日はしっかりと休養をしましょう。手洗い・うがい・咳エチケットで予防をし、全員がそろって最高の卒業式を迎えられるようにしましょう。

3月3日は耳の日

耳の働きは、☆音をきくことと☆体のバランスをとることです。いろいろな音を聞き分けています。
定期的にメンテナンスを！



こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛みます。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳の中に入って取れない！こんなときは？

動かない物の場合

おもちゃの部品、豆、ボタンなど、子どもは思わぬものを耳の穴に入れてしまうことがあります。慌てて無理に取り出そうとすると、かえって耳の中を傷つける危険もあります。病院でとってもらいましょう。



生きた虫などの場合

虫は暴れるので、放置すると耳の中を傷つけかねません。しかし、これも無理に取り出そうとするのは危険。懐中電灯で照らしておびき寄せ、出てこなければサラダ油を一滴垂らし、虫を窒息させてから病院へ。





1年間をふりかえってみよう

自分の1年間をふりかえってチェックしてみましょう。チェックが少なかった人は、4月からの新年度が健康にスタートできるようにしましょう。

〈生活習慣〉

- ☐ 睡眠時間を十分にとれた。
- ☐ 早起きができた。
- ☐ 手洗い・うがいをしっかりした。
- ☐ 1日3回の食事をしっかりとれた。
- ☐ 規則正しく排便できた。



〈からだ〉

- ☐ 必要な治療は済ませた。
- ☐ 病気や大きなけがをしなかった。
- ☐ なるべく体を動かすように心がけた。
- ☐ 元気よく過ごせた。



〈こころ〉

- ☐ 友達と仲良くできた。
- ☐ ストレスを上手にコントロールできた。
- ☐ 笑顔でいることができた。
- ☐ 悩みごとを相談できた。
- ☐ いろいろなことに積極的に取り組めた。

保健室の1年間

みなさんといろいろな関わりを持つことができた1年でした。保健室の利用は以下の通りです。皆さんが気持ちよく利用できるようルールを守っての利用に、ご協力お願いします。

保健室の来室

けがでの

来室者

病気での

来室者

のべ

1051



のべ

378



のべ

495



一番来室の多かった月は

9月

.....でした。

一番多かったけがは

打撲

.....でした。

一番多かった病気は

頭痛

.....でした。

H31年2月28日現在

歯科受診率



眼科受診率



自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてのもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？ 例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！

痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

