

ほけんだより



令和5年3月3日
小平市立上水中学校保健室

ポカポカと暖かい日が増えてきました。校庭の桃の花も満開で春の訪れを感じます。

気付けばもう3月、1・2年生は進級、3年生は卒業… 一人一人が新たな道に進みますね。どのような環境でも「思いやり」と「感謝の気持ち」をもち続けてほしいです。

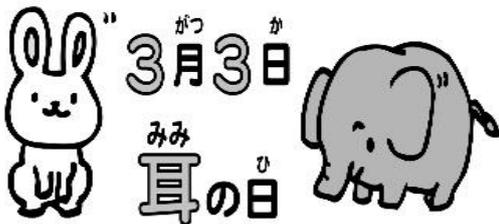
サンキュー

3月9日はありがとうの日

ありがとうは、たった5文字ですが、言った人も、言われた人の心も温くなる素敵な言葉です。だからこそ、日頃から恥ずかしがらず、心の中で思うだけでなく「ありがとう」を声に出して伝えられるとよいですね。

まずは、この1年間、日々頑張った自分自身に「ありがとう」と伝えましょう。

身近な人だからこそ

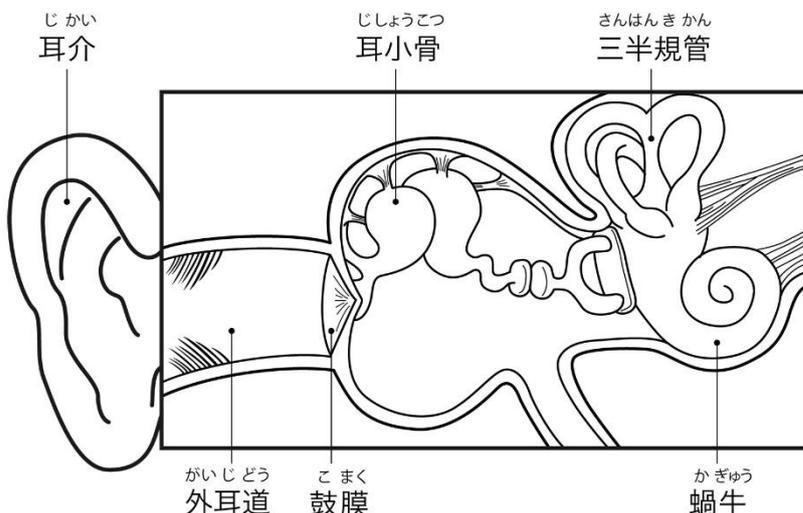


3月3日は耳の日です。WHOは、将来難聴になる危険の高い若者が世界に11億人いると発表しています。難聴とは聞こえにくい状態のことです。

【耳に優しい生活をするために気を付けてほしいこと】

- ★耳が痛くなるような大音量で音楽を聞かない
- ★1時間以上、イヤホンやヘッドホンに耳を付けたままにしない
- ★1時間に1回は耳を休ませる時間をつくる
- ★耳の聞こえ方や、耳鳴り、耳がつまった感じがするなどの違和感があるときは迷わず耳鼻咽喉科を受診する

★耳の仕組み



耳介：耳全体のうち、体の外側に見える部分
外耳道：音を通る道、音を増幅させる働きもある
鼓膜：厚さ0.1ミリくらいの膜、外からの音を受けて振動する
耳小骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）：小さな三つの骨が鎖状につながっている。鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝える
蝸牛：かたつむりのような形をしている。中に液体が入っていて、ここで音を感じる
三半規管：体の回転を感じるころ



保健室の1年間



来室人数

808人

(4月～2月末)

来室状況 (男女別)

男子…527人

女子…281人



来室状況 (学年別)

1年 265人

2年 364人

3年 279人

内科症状

1位 腹痛

2位 頭痛

3位 気持ち悪い



年間を通して、頭痛・腹痛・気持ち悪いでの来室が多いです。

外科症状2位の「皮膚疾患」は、じんましんや皮膚の痒み、虫刺され、爪が折れた等を含んでいます。

外科症状

1位 擦り傷

2位 皮膚疾患

3位 打撲



来室が多い曜日

1位 月曜日



2位 木曜日



2位 金曜日

来室が最も多かった曜日は「月曜日」です。今年の「5月」は1か月で129人の来室がありました。最も来室が少なかった月は、「2月」の49人です。



来室が多かった月

1位 5月

2位 6月

3位 9月



保健室の人気シリーズ

1位 まちがいさがし

2位 身長計

3位 ソファ



* 4月に向けて準備をしよう *

今年度も残すところ数週間になりました。みなさんの心と体は健康ですか？黒板の字が見えにくいな、歯が痛むときがあるな…そんな人はいませんか？自覚症状がある人や、健康面で心配なことがある人は早めに医療機関を受診して適切な治療を受けましょう。

もし、治療を忘れていた、今年の検診結果が分からなくて知りたいという人がいたら、保健室に確認しに来てください。4月を健康な状態で迎えましょう。