

保健だより



平成26年2月28日
四谷中学校 保健室

いよいよ3月、それぞれの進路に向けて・・・

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。つい触りたくなるネコヤナギ、鮮やかな黄色のレンギョウ、ひなまつりを彩る桃の花…様々な色や形で私たちの目を楽しませてくれます。学年末が近づいてきました。新しい年度に向けて、みなさんの中の「芽」も、もう伸び始めているのです。



3月3日は耳の日です



3月3日は、そのかたちが耳の部分に似ていることから耳の日と呼ばれています。皆さんは自分の耳を大切にしていますか？私たちの身の回りには、様々な音があります。話し声、車の音、テレビの音、機械の音。考えてみると、まったく音のない場所なんてなさそうです。私たちの耳には、それだけ数多くの音が流れこんできているということです。

こんなこと、していませんか？

- ☐ 耳のすぐ近くで大きな声を出す。
- ☐ 長い時間、大きな音を聞き続ける
- ☐ 耳の近くをたたく。
- ☐ 細いものやとがったもので、耳の中をつつく。

耳からの黄色信号かも！？

- ☐ 耳がかゆい。 ☐ 耳が痛い。
- ☐ 耳の中がジクジクしている。
- ☐ 耳がふさがっている感じがする。
- ☐ 音が聞こえにくい。
- ☐ 耳鳴りがする。



上のような症状が何日も続くときは、耳鼻科を受診しましょう。

耳を休めてあげましょう

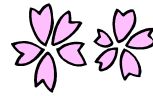
- ☐ 静かな環境で、ゆっくり過ごす。
- ☐ 適度な音量で、美しい音楽を聞く。
- ☐ しっかりと睡眠をとって耳を休ませる。



ヘッドフォン難聴にご注意を！

ヘッドフォンで大音量の音楽を聞いていると、急性の難聴になることがあります。これをヘッドフォン難聴といいます。中学生、高校生でなってしまう人が増えています。音楽を聞きたときはボリュームをあげすぎないようにしましょう。

< 1年間の四谷中保健室の利用状況 >



あなたは、この1年間保健室を利用しましたか？昨年度の状況と比べながら、見てみましょう。

	昨年度	今年度（～2/28）
病気や体調不良で来た人	735人	751人
けがをして保健室に来た人	657人	552人
来室理由で一番多かったもの	だるい	頭痛
来室者が一番多かった曜日	月曜日	月曜日

今年度は、けがをして来室する人が減りました。保健委員会でも話題にでしたが、毎日の生活の中で一人一人けがの予防を心がけているからだと考えられます。嬉しいことです。病気やけがでくる人の他に、悩み相談をする人もいました。何か悩みがある人は、保健室でもいいですし、月・火・金曜日はスクールカウンセラー、水・木曜日にはふれあいボランティアがいる3階ふれあいルームへも相談しにきてください。

また、昨年度に引き続き休み明けの月曜日の来室が一番多いという結果でした。それと同時に頭痛を訴える人も多く、睡眠不足が主な原因としてあげられました。疲れている時は、いつもより一時間早く寝るようにしてみましょう。早寝早起きのリズムができると、健康で朝から元気に一日を過ごすことができますよ。



継続は力なり!



健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、
毎日となると難しいことも…。
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい 病気の予防が基本です!	歯みがき 1日1回は 鏡を見てみがこう!	食べて、出す 快食・快便はココロと カラダのスッキリのもと	笑顔であいさつ おはよう こんにちは げんき? あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる!
--	---	--	---

25年度に出した過去の保健だよりが読めます!
「新宿区立四谷中学校のホームページ TOP」
→「保健室から」→保健だより にあります。
読み忘れた方はぜひご覧ください。

