

保健だより 3月

平成 31 年 3 月 15 日

日出学園中学校・高等学校 No.176

3月に入り暖かな日が増え、街中では色鮮やかに咲く花をみかけるようになりました。3月は学年の締めくくりの月です。この1年間を振り返って、良く出来たこと、あまり良く出来なかったこと、思い浮かぶことが色々あるでしょう。でも頑張ってきた中で、みなさんの心と身体はしっかり成長しています。また、それは誰かと比べるものではなく、1人1人違って当たり前です。自分のペースでこれからも成長のステップを1歩ずつ上っていきましょう。

試験が終わり、春休みの過ごし方について考えている人も多いのではないのでしょうか。この1年を振り返ったところで終わりにせず、次年度に向けて新しい目標を立ててみましょう。

平成30年度 保健室利用者数

今年度の1年間で保健室に来た生徒の数は1805人《内科 1104人、外科 701人》でした。(昨年度は内科 1048人、外科 749人の計 1797人)

最も多かった月は11月の329人で、次に多かったのが6月で307人。新学期が始まり疲れがたまってきた頃の利用が多いようです。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科	220	233	71	140	262	178
外科	157	141	91	85	111	116
合計	377	374	162	225	373	294

(※6年のみ平成 30 年 4 月～平成 30 年 1 2 月まで)

新学期が始まる前に予め目標や計画を立てておくと、もう少し余裕のある学園生活が送れるかもしれません。ぜひ計画的な行動を意識して新学期早々に頑張りすぎて途中でスタミナ切れにならないようにしましょう。

春休み 自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、新年度を元気にスタートする準備を整えましょう。

学年が変わる、環境が変わる。
CHANGE
CHANGE
新しい自分を見つけるチャンスです。
CHANGE

3月3日「耳の日」でした



耳の日なのは日本だけ？

「33＝みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？と思ったら、3月3日はWHO(世界保健機関)が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。



ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。



この2人が出会ったの？

そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だそうです。

生活の中で「耳」をいたわるころがけ



定期的・長時間に耳栓・耳塞をする
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない
(ふざけて叫んだりしない)



ヘッドフォンの音量は半空
えめに(時間を決めて)

耳そうじ
しすぎはNG

耳そうじの正しいやり方は
① 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをこる
② 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
③ 毎日したり強くこると、外耳道を傷つける

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

毎日するのはNG!

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、鼓膜の奥に滲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、炎症を起します。耳が痛くなります。

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 ・耳垢検査

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、低音が聞き取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検査の場合もあります。