

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す。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とあるでしょう。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人違っていて当たり前です。自分のペースでこれからも成長のステップを1歩ずつ上っていってください。

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かでしょうか。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12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。



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ころがけ

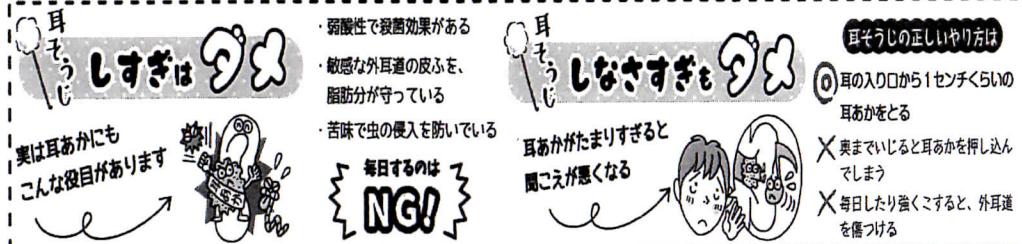


定日毎日耳垢を除くをする（しそう）にも注意

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（うるさい）で口を開けたりしない

ヘッドフォンの音量は半音（時間）を決めて



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。

耳たれがでる

・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てきます。

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、鼻の奥のばい筋が、鼻と耳をつなぐ管をとおして中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎
・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つた感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまつた感じがします。

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。