



R6.3.1
丹原西中学校
保健室

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。季節を感じることで、心が癒やされ、リフレッシュができます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみましょう。

3月3日は「耳の日」です。普段あまり耳について考えることはないと思います。この機会にいつまでも健康な耳でいるための知識を増やしましょう。



イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

こんな症状がある時は病院へ行きましょう



耳そうじの仕方(そうじし過ぎないように注意)



耳が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。耳に異常を感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」の方なのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



① 空気から伝わる

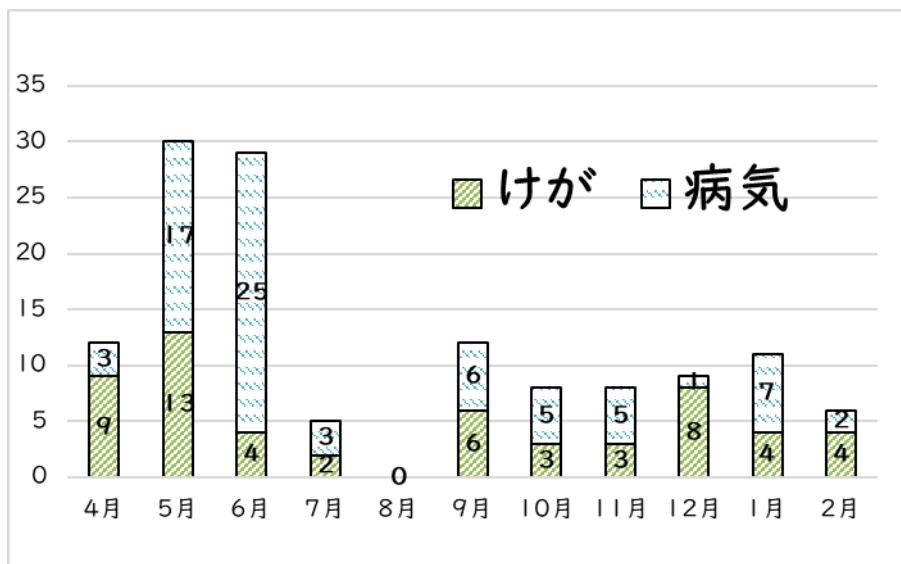
声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

令和5年度 保健室利用者数について (4月1日~2月28日) ※健康相談除く



保健室の利用者数

130 人 でした

一番けがの多い場所は、運動場でした。

ケガで来た人

56 人

体調が悪くて来た人

74 人

一番多かったケガ

ざっかしょう 擦過傷(すり傷)

一番多かった症状

頭痛

今年度の保健室利用者数は、昨年度より減少しました。けがについては運動会が実施される1学期に集中していました。時間帯は、病気・けがともに**休み時間**の来室が一番多く、次に**授業中**、**部活動中**でした。来室の人数については、生徒数に比例して2年生が一番多く、1年生が一番少なかったです。これからも心身の健康管理に気を付け、充実した生活を送ってほしいと思います。

～保護者の皆様へ～

今年度最後の月となりました。視力・歯科等、治療が必要な場合は、春休みなどを利用して今月中の病院受診に御協力をお願いします。

先日、学校保健委員会を開催しました。4年ぶりに学校医や保護者の方も参加しました。今回も学校保健委員会だよりを発行予定です。御家族で読んでくださるようお願いいたします。

今年度も残り1か月です。規則正しい生活習慣、感染症対策と予防をお願いいたします。

