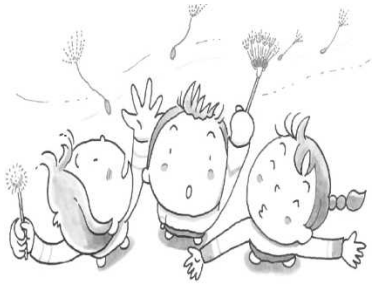
ほけんだより３月号

宇都宮市立清原中学校
令和３年３月１日

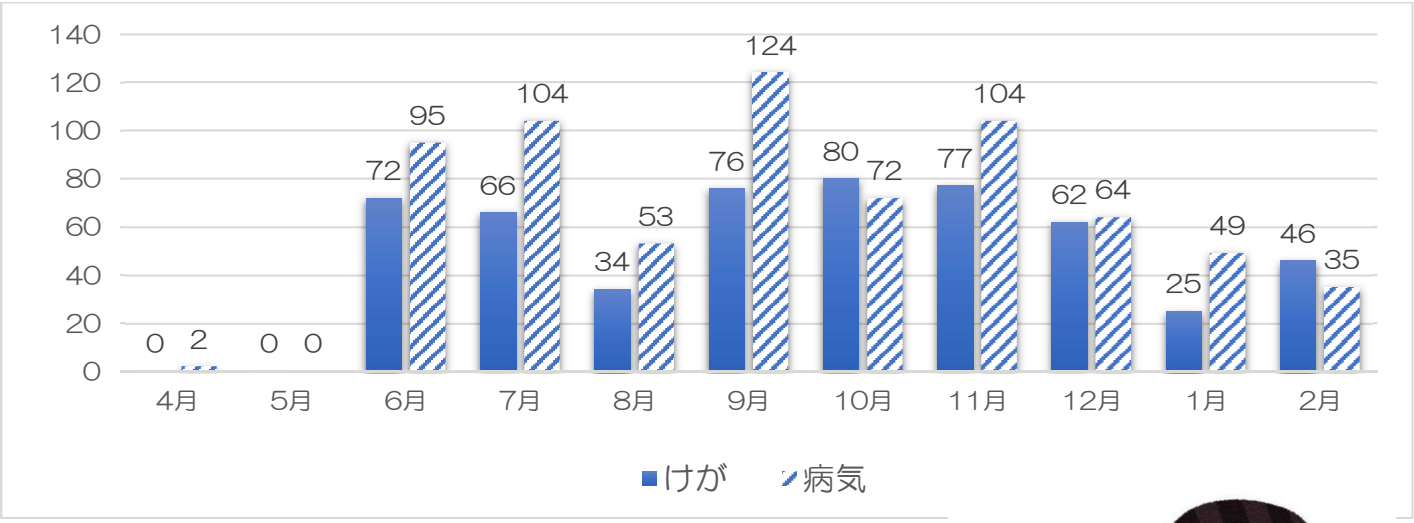


暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降る優しい雨を甘雨（かんう）と言います。草木に柔らかく注ぎ，草木の成長を促す雨という意味だそうです。この１年間，我慢をすることが多い年でしたが人の温かい思いや言葉が，甘雨のように降り注いで皆さんのことを成長させてくれたはずです。ぜひ，今年度の出来事を振り返ってみましょう。

今月の保健目標　健康生活について振り返ろう!!

今年度の保健室利用状況

■ 月別利用状況　■



■　学年別利用状況　■

	１年	２年	３年	合計
けが	241	160	137	538
病気	290	266	146	702
合計	531	426	283	1240

■来室で一番多かった症状■
頭痛（288 人）
続いて　腹痛，気分不快など

■来室で一番多かったけが■
擦過傷（103 人）
続いて　打撲，突き指など

４月から２月 19 日までの保健室利用状況についてお知らせします。体の不調の症状を訴えて来室する生徒が多かったようです。コロナの感染拡大防止のため，いろいろなことが制限されて学校生活や日常生活を送りました。そのことで少なからず体の不調の症状で来室することが多かった原因の一つかもしれません。今年度も残りわずかです，大きなけがや病気をしないで新年度を迎えたいです。

耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q

A

正解は耳あかです。いらないものと思われがちでな耳あかですが，役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのですね。そんな耳あかも，ためてしまうと耳がつまって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので，耳そうじをするときは見える範囲を軽くふき取りましょう。入口にたまる理由は，耳あかを自然に外へ出そうとする働きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚はいる口に向かって動いていて，耳あかが移動してきます。せっかく出てきた耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように，注意してください。

あなたの耳は大丈夫？

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他の症状として、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りを伴う場合があります。重症化すると聴力の回復が難しいため、そのような耳の違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。

ヘッドホン・イヤホン　大きな音に注意！

事故にあってしまうかもしれません。

まわりの人に迷惑をかけていませんか？

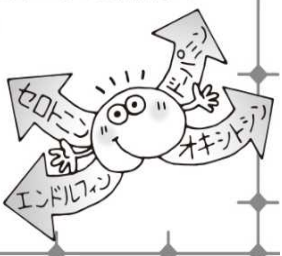
ありがとうは魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？