

H31. 3. 5発行
清 原 中
保 健 室

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、いろいろな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よ。ぜひ、今年度の出来事を振り返ってみましょう。皆さんの今後のますますの活躍を楽しみにしています。



👂 3月3日は耳の日 👂

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。

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。

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、鼓膜の奥に浸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。

耳だれがでる

- 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
- 耳垢栓塞

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、低音が聞きと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栓塞の場合もあります。



“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

～ 大笑いしなくても、笑顔だけでも効果はあるそうです ～



H30 保健室利用状況について

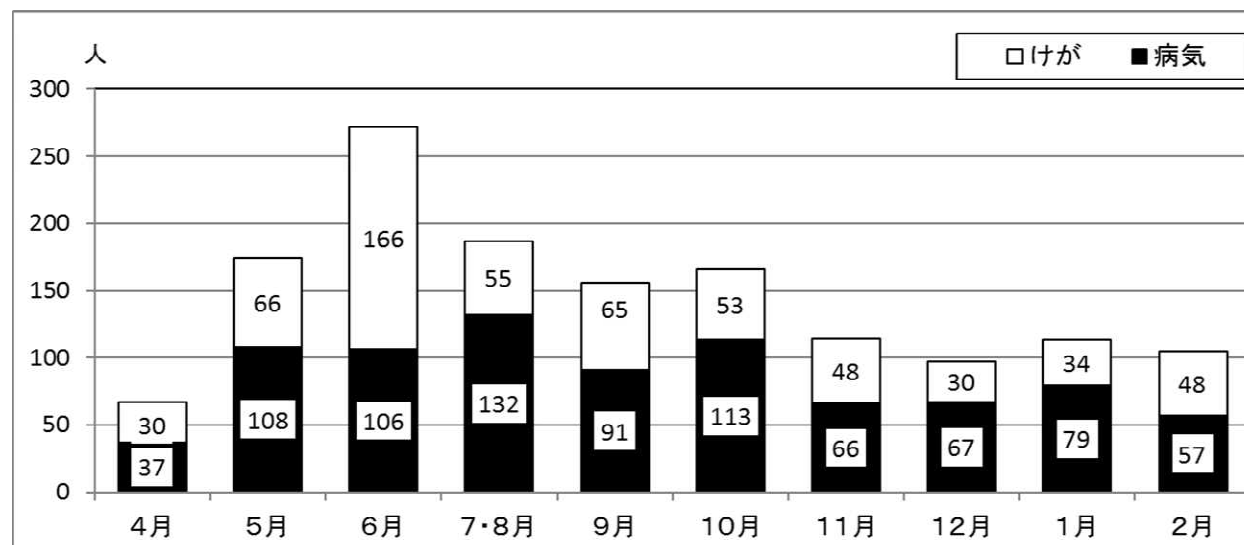


4月から2月までの保健室利用状況についてお知らせします。

月別利用状況を見てみると、運動会が行われた6月においてけがで来室する生徒が多かったです。そして、記録的な猛暑だったことあり、7・8月において体調を崩して来室する生徒が多かったです。

今年度も残りわずかとなりました。大きな病気やけがをすることなく新年度を迎えられるといいですね。これからも健康な生活を心がけましょう。

■月別利用状況■



■学年別利用状況■

	1年	2年	3年	合計
病気	267	366	223	856
けが	207	236	152	595
合計	474	602	375	1,451



■一番多かった病気■

頭 痛 （344人）

続いて 気分不良、腹痛、たるい など

■一番多かったけが■

すり傷 （135人）

続いて 打撲、捻挫、切り傷 など

3月の保健目標

健康生活について振り返ろう！