

# ほけんだより No.22



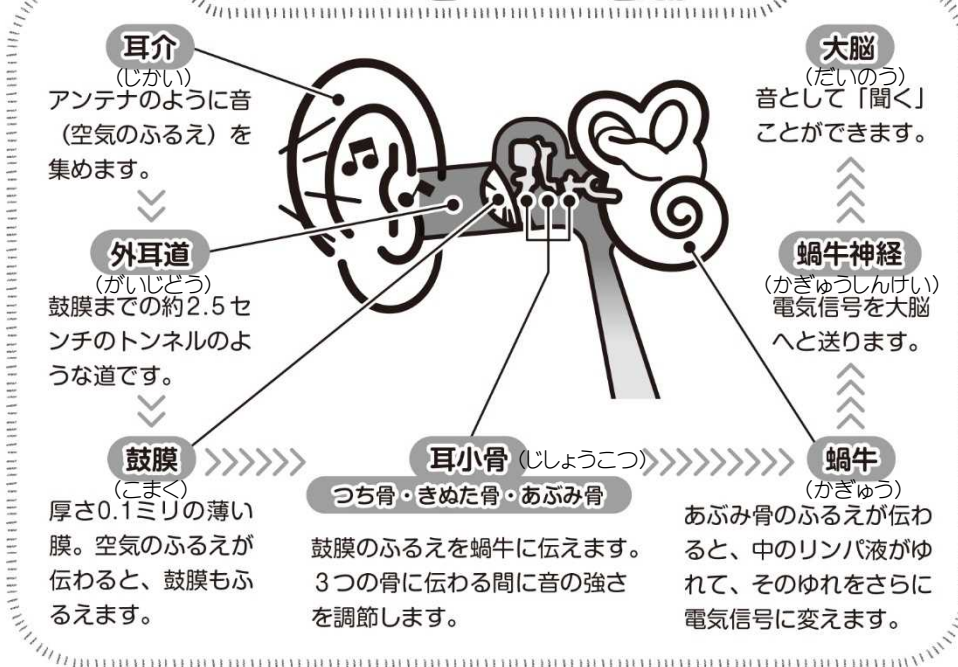
平成31年 3月 22日(金)  
久之浜中学校 保健室

朝学校に来ると、駐車場の梅が綺麗に咲いているを見つけました。もうすっかり春ですね。ぜひ春休み中に今の学年のまとめ（精神面・勉強面）をしておきましょう。新年度、またひとつ成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。くれぐれも、けがや病気には気を付けてくださいね(^\_^)/

## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。なぜ耳の日かは、見ればわかりますね！3を「み」と呼び、33(みみ)の日です。耳は、外の音をとらえて脳に伝える役割があります。耳はとても敏感でナイーブな器官ですので、大事にしなければなりません。今回は耳についてのお話です。

### 音を「聞く」までの道筋は？



### 耳もやし しすぎはダメ

耳垢にもこんな役目があります！

- ・殺菌効果
- ・敏感な外耳道を守る
- ・苦味で虫の侵入を防ぐ

### 耳もやし しなさすぎもダメ

耳垢が溜まりすぎると聞こえが悪くなります。週に1回は掃除をしましょうね。耳の入り口から1cmくらいの耳垢をとるのが正しいやり方です！

## 君もなっているかも… 恐ろしい音響外傷

音響外傷とは、強力な音波によって内耳の蝸牛が傷害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えてきています。

### 音響セルフチェック(当てはまる場合は一度受診を！)

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい  耳鳴りがある  めまいがする  会話を聞きなおすことが増えた

### 予防のためのヘッドホン・イヤホンの使い方

- ★つけたまま会話ができる音量にする
- ★体調が悪いときは使用しない

- ★耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ★1日1時間まで



# 耳の中に入って取れない!こんなときは?

## 動かない物の場合

おもちゃの部品、豆、ボタンなど、子どもは思わぬものを耳の穴に入れてしまうことがあります。慌てて無理に取り出そうとすると、かえって耳の中を傷つける危険もあります。病院でとってもらいましょう。



## 生きた虫などの場合

虫は暴れるので、放置すると耳の中を傷つけかねません。しかし、これも無理に取り出そうとするのは危険。懐中電灯で照らしておびき寄せ、出てこなければサラダ油を一滴垂らし、虫を窒息させてから病院へ。



## 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、炎症を起しています。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。

## 歯の治療はお済みですか?

歯の個別面談で受診の有無を確認しました。すでに受診しているけど報告書を出していない人は、**お家の人のサインとはんこで構いませんので、始業式の日**に持ってきてください。まだ受診していない人は、**春休み中に必ず受診**をして、報告書を始業式に提出してください。

治療が完了していない人

1年生



人

2年生



人

## 1年間を振り返って・・・

この1年間、保健室からみなさんのことを見守っていましたが、ずいぶん背が伸びたり、大人っぽくなっていたり、中学生の1年間は、本当に大きな1年間だなあと改めて感じる毎日でした。

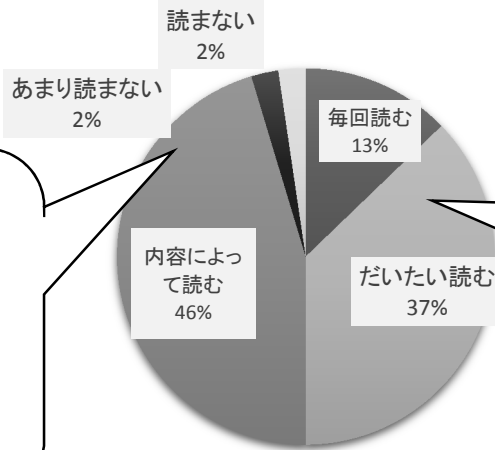
みなさんにとってこの1年間はどのようなものだったのでしょうか。きっと、みんなが楽しいばかりの1年だったわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。

1年間頑張った自分を褒めてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える準備をしましょう!

# 保健だよりアンケート結果

先日はアンケートのご協力ありがとうございました！みなさんからいただいた意見をまとめてみましたので、ご覧ください(^\_^)/

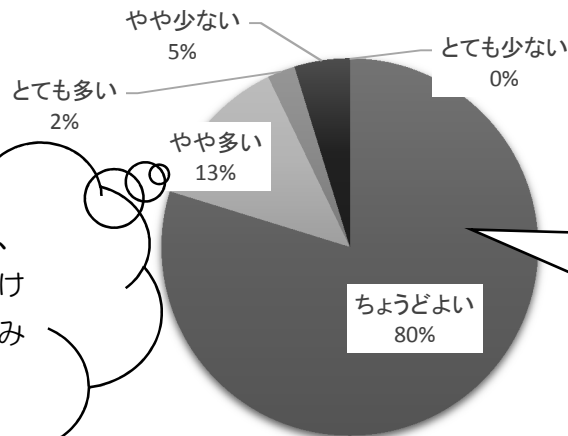
## あなたは保健だよりを読んでいますか？



あまり読まない人や全く読まない人からは、「内容を短く」「内容を事前に教えてほしい」との意見をいただきました！来年度からの参考にさせていただきます。

毎回、もしくはだいたい呼んでくれている人が半分以上でした！この結果を見て、とても嬉しかったです…(;\_)

## 保健だよりの内容量はどうか



多いなあと感じる人は、興味を持てる場所だけでも良いので、読んでみてくださいね！

内容量はちょうどよいと答えた人が8割、少し多いと感じた人が約1割でした。

## 保健だよりで興味を持った・役に立ったと感じた内容 BEST 10

- |    |           |     |               |
|----|-----------|-----|---------------|
| 1位 | 感染症の予防    | 6位  | 冷え性について       |
| 2位 | 睡眠と暗記力の関係 |     | 歯の健康について      |
|    | 熱中症に関すること | 7位  | 肌の乾燥について      |
| 3位 | 正しい応急手当   | 8位  | 言葉の力          |
| 4位 | 緊張を和らげる方法 |     | 中体連で活躍する方法    |
| 5位 | 目の健康について  | 9位  | 汗や夏バテ・夏風邪について |
|    |           | 10位 | 薬について         |

やはり感染症の予防に関する内容が最も興味を持っていたようです。来年度も様々な情報を提供できるよう頑張ります！

## 保健だよりで取り上げて欲しい内容

- 花粉症について
- 平均体重や身長について
- 学校で起きたこと
- 正しい食事の摂り方
- 寝癖について
- 口臭など口の中のこと
- 障害について
- 薬や薬物の恐ろしさ
- 貧血について
- 日常生活で役立つこと
- 肌や体の手入れ
- 様々な病気について
- 姿勢について
- 心の変化について
- おすすめのティッシュ

たくさんの内容を挙げてもらいました。ありがとうございました！ちなみにおすすめのティッシュは、ありきたりですが、鼻セラブです・・・(笑) 来年度で全て提供できるかはわかりませんが、できるだけこれらの内容を取り入れた保健だよりを作れるよう頑張ります！

## その他感想や要望

### 【感想】

- そのときにあった注意しなければいけないことを知ることができてとても便利です。ありがとうございます。

そう言ってもらえてとても嬉しいです(;\_;)こちらこそありがとう(;\_;)

- 先生が描く豚ちゃんの絵がかわいいからまた描いてください

ありがとう！そう言われたらたくさん描いちゃう！

- 保健だよりがとても役に立つので、このままやってほしい（情報がとても役に立つ）

保健だより、頑張ってた良かったと思った瞬間でした…(;\_;)ありがとう、もっと頑張ります！

### 【要望】

- 豚ちゃんじゃないイラストもいれてほしい
- 豚ちゃんの友だち（家族）を作って欲しい
- 豚ちゃんイラストを増やして欲しい（多数）
- 紅の豚を描いて欲しい。無理ならペンギンでも
- 豚以外のイラストや新しいキャラクター
- 保健だよりで生徒が豚ちゃんの絵を描くのはおもしろそう
- 動物のイラストを増やして欲しい
- 男子会
- 女子会（多数）
- 運動不足のためのランニング（多数）
- 健康に関することで、先生方が毎日やっていることが知りたいです！

描いてみたけど、どう？



たくさんの要望ありがとう！豚ちゃんイラストに関することが多くありました。増やして欲しい人と、違うイラストも入れて欲しいという人が多かったので、来年度からさらに動物たっぴりな保健だよりをお送りします（笑）また、女子会をやりたいとの声が非常に多かったため、開催できるよう考えていきたいと思ひます。ランニングに関しても希望している人が多くいたので、生徒会や保健委員会で相談し、考えていきたいと思ひます。他にも、何かやりたいこと、知りたいことがあったら直接保健室までどうぞ！