ほけんだより3月

大阪市立淀中学校
保　健　室
2015. 3. 2

ついこの間、年が明けたと思ったら、気が付くともう３月。新年を迎えて早２か月が経ちました。今年度も終わりに近づいています。

４月から今まで笑ったり、泣いたり…いろんな出来事がありました。日々の学校生活の中で、みなさんの成長をひしひしと感じています。みなさんの成長を間近で感じることができて、とっても嬉しいです。

３年生は高校生になっても、１・２年生は進級しても、変わらず元気で、素直なみなさんであってほしいと願います。どんな困難があっても負けずに、自分らしくいてください。

1年を振り返る…

できる限り集計しましたが、ほら～っと来たりしていた人はカウントしてません。だから、この倍の人数は来室しています!!

保健室来室状況＊最も多かったランキング！！

＊ 最も多かった月・・・・9月（235人　内科146人　外科89人）
＊ 最も多かった曜日・・・・月曜日（221人）　やっぱり週始めは気分が重い!?
＊ 最も多かった症状（内科）・・・・頭痛（257人）
＊ 最も多かった症状（外科）・・・・擦過傷（すり傷のこと。　146人）

合計で1585人が来室しました！！

（2015年2月末現在の人数）

こう見ると多くの人が、保健室を利用していました!!
毎日来る人もいれば、今まで一度も来なかった人もいて、色々な出来事がありました。…

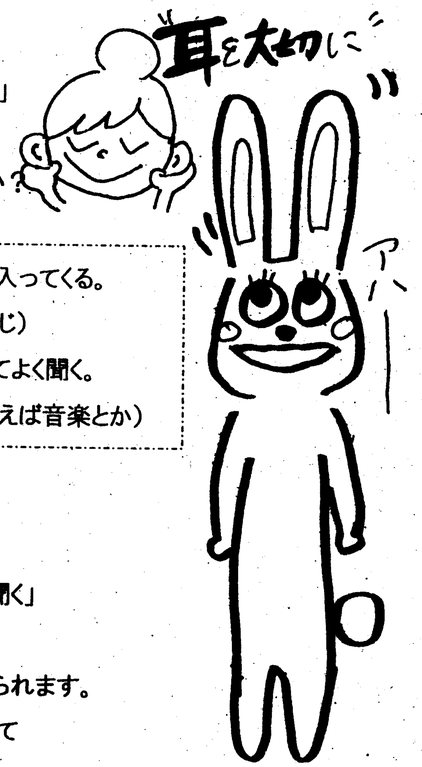
1年の思い出

3月3日耳の日

「きく」について

きく という漢字には「聞く」「聴く」の2つがあります。

意味の違いがわかりますか？



「聞く」…音を耳で感じる。自然に入ってくる。
（耳に音が入ってくる感じ）
「聴く」…聞こうとして聞く。注意してよく聞く。
（自分から聴こうとする。　例えば音楽とか）

みなさん、日々の授業は「聞く」になっていませんか？
お家の人、先生、友達の話を「聞く」になっていませんか？
意識次第ですぐに「聴く」に変えられます。
もう少し、いろんな話に耳を傾けて「聴いて」みてください。

ヘッドホン難聴に注意

携帯音楽プレーヤー等にお気に入りの曲を詰め込んで聴くのが好き！
ヘッドホンをつけて大音量で音楽を聴くのが好き！

．．．．危険です！！

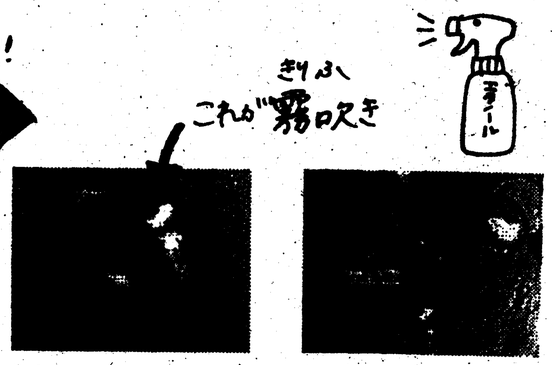
そのような行為を長時間行っていると「ヘッドホン難聴」になる恐れがあります。
耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがするといった症状があれば、すぐに耳鼻咽喉科を受診しましょう。
ヘッドホン難聴は自分でも気づかない間に進行してしまう怖い病気です。
ヘッドホン難聴にならないためにも、次のことに気を付けましょう。

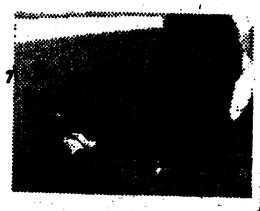
① 適切な音量で聴く。
② 疲れている時は特に音量に注意を！
③ 耳を休ませる時間を作る。
④ 耳鳴りや耳が詰まった感じがしたらすぐにヘッドホンの使用をやめる。

淀中では…

LOOK!!

昼食前に感染症防止のため、手指をアルコール消毒しています。
ある日の消毒の様子をご覧ください!!





担任の先生に霧吹きに入ったアルコールを手指にシュッシュッしてもらっている最中をパシャリッ

手を洗っています。

アルコール消毒をする前は、きちんと手を洗います。もちろんうがいも！

嘘みたいな話ですが…。最も殺菌効果が高いのは「流水と石けんによる手洗い（30秒程度）」と言われています。なので、昼食前に限らず手はきちんと洗いましょう