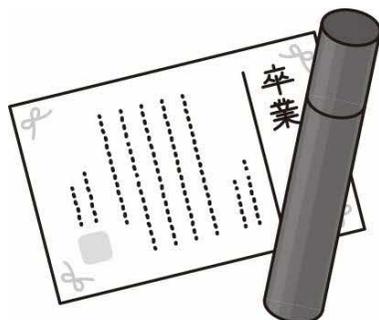


ほけんだより3月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2023年3月6日

暖かく感じる日が少しずつ増え、春へと移り変わる時期になりました。同時に、今年度の終わりに近づいています。今年目標は達成できましたか？残された時間を有意義に過ごしてほしいと思います。

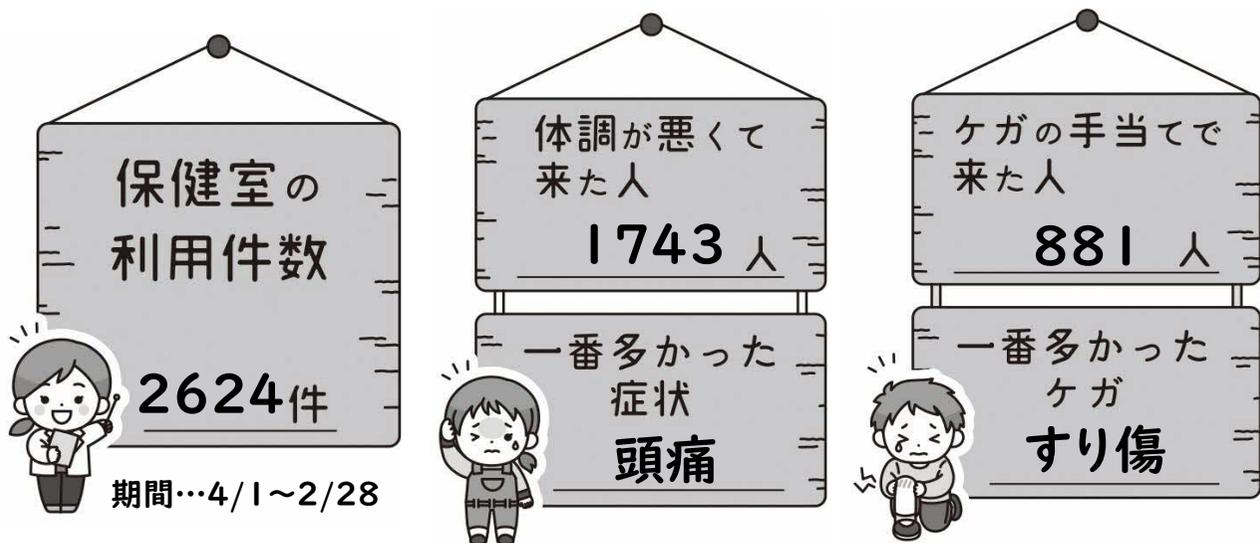
3年生は卒業間近ですね。最後まで気を抜かず、中学校生活をやりきってください。1・2年生は、新しい学年に向けての準備をしつつ、残りの1か月を思い残すことなく過ごしてくださいね。



～保健室来室状況～

感染症の流行が収まってきた時期ということもあり、発熱や風邪症状での来室は徐々に少なくなってきました。ですが、生活習慣が原因による来室が多いです。きちんとした睡眠や食事をとれていないことで、体調に影響が出ている人が多いように感じます。新学期に向けて、今一度自分の生活習慣を見直してみましょう。

2月の来室人数	体調不良の来室	けがなどの来室…
	188人 (前年度 141人)	99人 (前年度 53人)



あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?



～保護者の皆さまへ～

今年度も、学校保健活動に対するご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございました。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

以下の書類をお持ちであれば、保健室までご提出いただけますよう、お願いいたします。

- ① 日本スポーツ振興センター申請書類
- ② 受診報告書

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下(木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO(世界保健機関)より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ…



Aさん



Bさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

治療

歯が痛いかも…。そのうち治るよね



Aさん



Bさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治療しておこう

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。4月から必要な物って何だっけ？



Aさん



Bさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！

新年度を気持ち良く迎えるために、春休み中に必要なことを済ませておきましょう。