

# ほけんだより 3月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2024年3月4日

少しずつ暖かい日が増え、春へと移り変わりつつあります。今年度の終わりも近づいてきました。1年間を振り返ってみて、いかがでしょうか。きっと色々な思い出があるでしょう。

来月には1・2年生は新たな学年として、3年生は新たな場所での生活がスタートします。次のステージへ向けて、今のうちから準備をしておきましょう。残りの期間を悔いのないよう

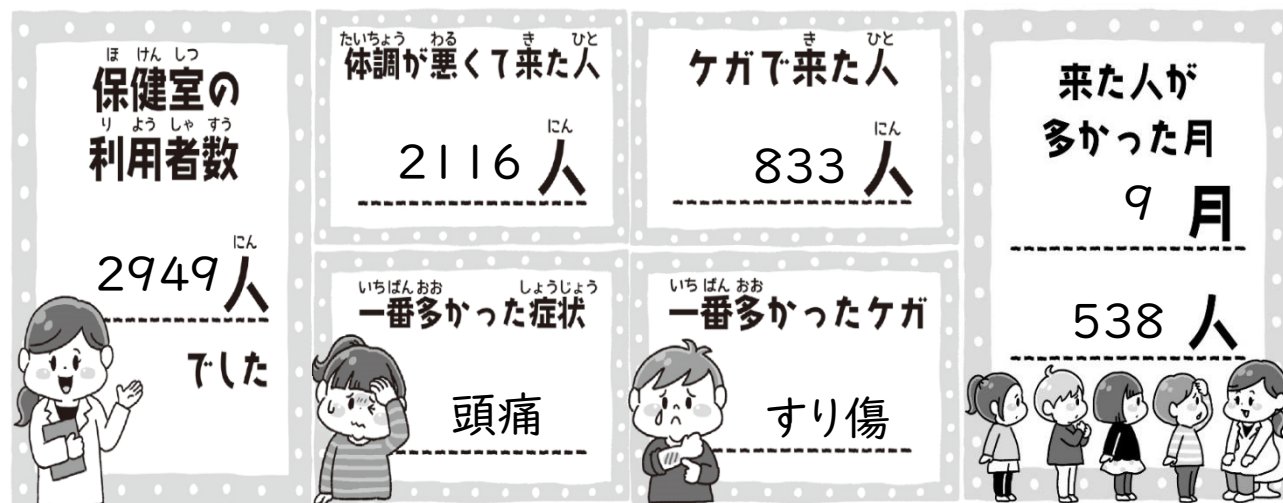


## ～保健室来室状況～

流行していた感染症も徐々に落ち着いてきていますが、風邪症状等の体調不良で来室する人がちらほらといます。体調が優れないときは、無理せずしっかりと休養をとりましょう。

また、1・2年生はテスト前ということもあり、普段よりも睡眠がきちんととれていない人も多くいました。出来るだけメリハリのある生活習慣を心がけましょう。

	体調不良の来室…	けがなどの来室…
2月の来室人数	212人 (前年度 188人)	59人 (前年度 53人)



2023年4月1日～2024年2月29日の期間

## 生活リズムをつくる朝の3ステップ



## 片付けて

## 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

### 1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

### 2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

### 3 自分の好きな空間を作る

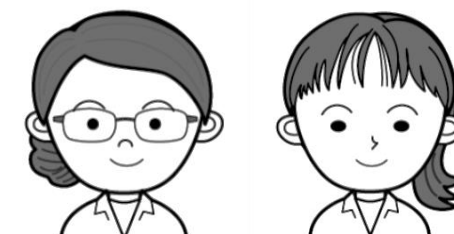
好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

## ～保護者の皆さまへ～

1年間、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きますよう、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 健康診断 受診報告書

1年間ありがとうございました!





# 耳<sup>みみ</sup>が聞こえにくいと...

普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線ですんでみましょう。

歩道<sup>みち</sup>を  
歩いている時<sup>とき</sup>



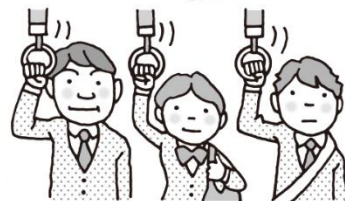
人と話<sup>はな</sup>す時<sup>とき</sup>

病院<sup>びやういん</sup>などに  
行った時<sup>とき</sup>



テレビを  
見る時<sup>とき</sup>

乗<sup>のり</sup>った時<sup>とき</sup>  
バスに電車<sup>でんしゃ</sup>や



起<sup>お</sup>きた時<sup>とき</sup>  
災害<sup>さいがい</sup>が

自動車<sup>じどうしゃ</sup>が近づいても気付<sup>きづ</sup>かない

非常時<sup>ひじょうじ</sup>の放送<sup>ほうそう</sup>やサイレンが聞こえず、適切な行動<sup>てきせつこうどう</sup>がとれない

手話<sup>しゅわ</sup>や字幕<sup>じまく</sup>がないと内容<sup>ないよう</sup>がわからない

聞こえる人同士<sup>ひとどうし</sup>の会話<sup>かいわ</sup>に入れない

自分の名前<sup>じぶんなまえ</sup>を呼<sup>よ</sup>ばれても気付<sup>きづ</sup>かない

電光掲示板<sup>でんこうけいじ</sup>がないと停車<sup>ていしゃ</sup>駅<sup>えき</sup>がわからない



音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

## 子どもでも聞こえにくくなる?

耳<sup>みみ</sup>が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



### イヤホン難聴<sup>なんちよう</sup> (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



### 突発性難聴<sup>とつぱつせいなんちよう</sup>

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

### メニエール病<sup>びよう</sup>

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけでなく、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

耳に異常を感じたら  
早めに耳鼻科を受診しましょう