



平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室
2017.3.2

3月の健康目標: 1年間を振り返って次の年につなげよう 耳を大切にしよう



2016年度もいよいよあと1ヶ月となりました。学年末テストに向けて、ラストスパートをかけていることでしょう。よい状態でテストを受けるためには、この時期こそ健康に過ごすことが大切です。みなさんが保健室に来室したときに教えてくれる「生活の様子」から、睡眠や食事の問題点がみえてきました。1年間の様子を振り返り、健康についても「学年末のまとめ」をしましょう!

保健室の1年***

2月までの来室状況や、みなさんの生活の様子をお知らせします。



中学生

学年	利用者数
中1	375
中2	166
中3	136

中学生では、頭痛や腹痛、風邪症状を訴える人が多くいました。休日の過ごし方を工夫して、体調を整えよう。

高校生

学年	利用者数
高1	423
高2	329
高3	155

高校生では、頭痛や吐き気を訴える人が多くいました。寝不足が原因かもしれないと分析している人もいました。

ケガは打撲・突き指・ねんざ等が多く起こりました。体育や教室等で起こる怪我がほとんどでした。登校時に怪我をする人も多く、自転車等で事故に遭いそのまま登校する例もありました。事故に遭った時は何となくでも、痛みが後から出てくる場合もあるので、その場で保護者の人に連絡し、警察へ通報して対応してもらおうようにしましょう。

生活の様子

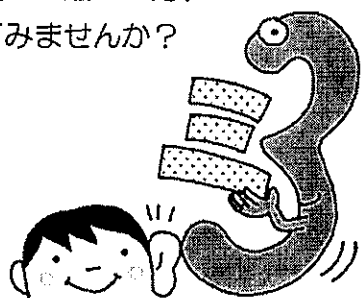
- 1学期は早く寝るように心がけていた人も、2,3学期には寝る時間がだんだん遅くなったようでした。睡眠や休養は学校生活を元気に過ごすために重要。22時~23時頃には眠りにつきたいですね。
- 朝食を食べて登校する人がほとんどでした。ぜひその習慣を続けてくださいね!



耳、大切にしている？

3月3日は耳の日♪

普段、あまり意識しない「耳」ですが、一生、あなたに音の情報を伝えてくれる大切な器官です。音の情報は朝起きてから夜寝るまで、休む間もなく入ってきて、耳だって疲れることもあるのです。ちょっと耳に優しい過ごし方、考えてみませんか？



<p>あなたの耳を守る ミニニ大作戦</p>	<p>■ 耳の近くで、大きな音を出さない。</p> <p>大きな音の振動で、鼓膜が破れることがあります。</p>
<p>■ 耳そうじは、ほどほどに。</p> <p>耳の中が傷つく原因にもなります。耳あかは、自然に外に押し出されてくるので、頻繁にそうじする必要はありません。</p>	<p>■ 大音量の環境で長時間過ごさない。</p> <p>音を脳に伝えるのに大切な役割をしている有毛細胞は、大音量などで傷つくと、元に戻ることはありません。</p>

イヤホンやヘッドフォンを着けて登校する人を多く見かけます。リラックスや気分転換のために音楽を聴くのは良いですが、あまりに大音量で長時間、継続して聴いていると、耳に負担をかけてしまいます。下の症状が出てきた場合は、ヘッドフォン難聴の可能性ががあります。



今年度、学校で怪我をした
みなさん・保護者様へ

- ☆チェックしてみよう
- 日に日に音量が小さく感じるようになる
 - 音楽を聴いている時と後に耳鳴りがする
 - 耳の奥の痛みや頭痛を感じる事がある
 - ヘッドフォンを付けていないのに耳が聴こえにくい → 危険な状態です

メディアをとめて



いろんな音を感じてみよう

申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。