

保健便り3月

垂水中央中学校

学年最後の締めくくりの月になりました。今月の体温表(裏面)の(健康の通知票)を使って、1年間の生活を振り返り反省してみましょう。できなかったことは新年度へ向けて生活を見直してみましょう。

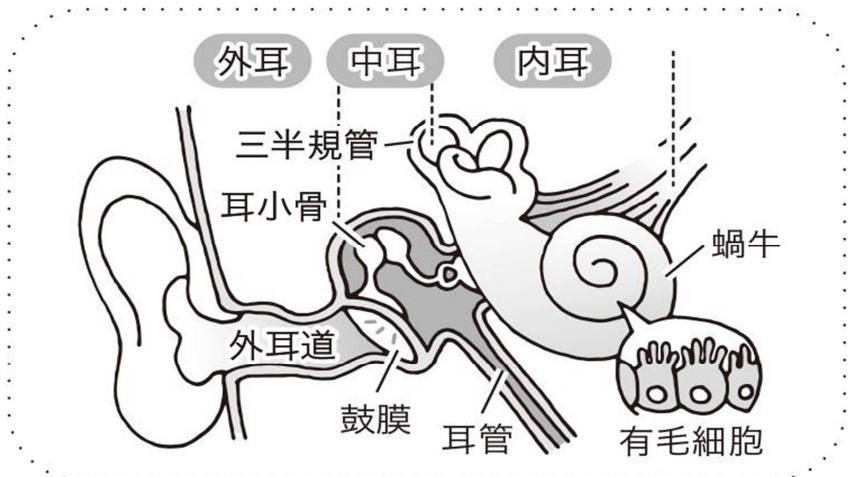
3月3日は耳の日

【耳のはたらき】

- ・音を聞く
- ・体のバランスをとる

【気を付けてほしいこと】

- ・耳元で大きな声を出さない
- ・耳の近くをたたかない
- ・鼻をかむときは片方ずつゆっくり



耳の病気を予防しよう

外耳炎…外耳道(耳の穴から鼓膜までの道)の傷口に細菌が感染して起こる

予防で大切なのは

- ① 汚れた指や爪で耳の中を触らない
- ② 耳掃除をしすぎない
- ③ 清潔な耳かきや綿棒を使うこと
- ④ プールの前には耳垢をとっておく

中耳炎…中耳(外耳と内耳の間の鼓膜の内側。耳管で鼻やのどの奥につながっている)に細菌が感染して起こる

予防で大切なのは、ウイルスや細菌が耳管から入ってこないように

- ① 鼻水・鼻づまり・のどの痛みがあれば早く治す
- ② 鼻は片方ずつゆっくりかむ

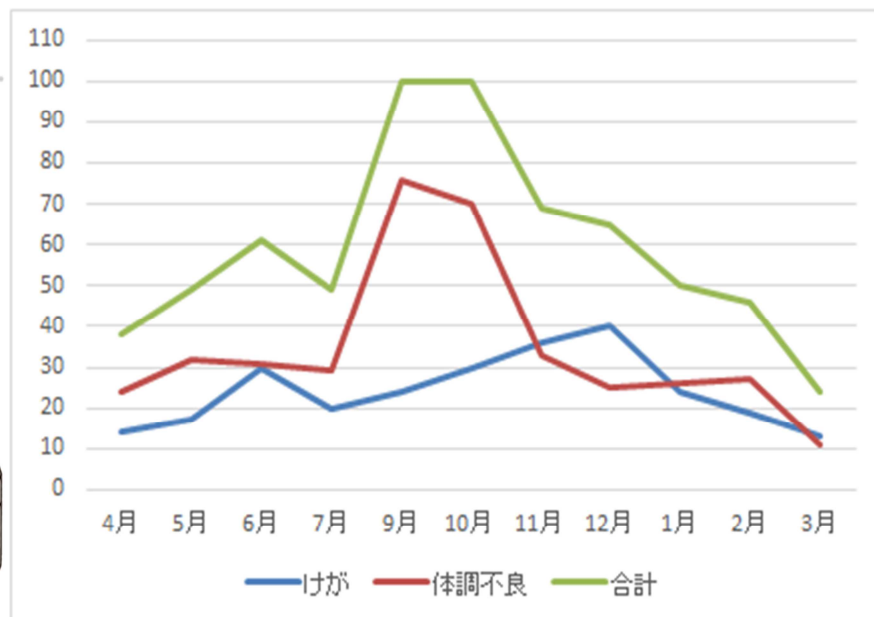
ヘッドフォン難聴…ヘッドフォンやイヤフォンで大音量を長時間聞き続けると起こる

予防で大切なのは

- ① 話し声が聞こえるくらいの音量で聞く
- ② 休憩を取りながら耳を休ませ長時間聞かない

耳が痛い・耳鳴りがする・聞こえにくい時は早めに病院受診を！！

(R4. 3. 10現在)



【ケガの手当で来た人】

267人

【多かったケガ】

打撲 捻挫 擦り傷 突き指

【体調不良で来た人】

385人

【多かった体調不良】

頭痛 腹痛 気分不良

【新年度に向けて春休みにしておいてほしいこと】

- 気になるところの受診・治療をしておこう
 - ・使用しているメガネやコンタクトが見えにくくありませんか？
 - ・歯の治療は終わりましたか？
- 新年度の準備をしよう
 - ・制服や靴のサイズは体に合っていますか？
- 規則正しい生活を心がけよう
 - ・遅刻・欠席を防ぐためにも早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけ、体調を整えておきましょう。

今年も感染症予防対策を行いながらの学校生活でしたね。慣れから危機意識が薄れ徹底できていなかったという人はいませんか？自分や周りの方々の大切な命を守るため一人一人ができる予防対策を継続してしっかり行っていきましょう。

来月には1・2年生は進級、3年生はそれぞれの進路で新たな生活が待っています。新年度も皆さんにとって心身共に健康で実り多き充実した日々でありますように…。

3年生の皆さん垂水中央中学校卒業おめでとうございませう！体に気をつけて頑張ってくださいね！

保護者の皆様へ

お忙しい中、日々の感染症予防対策や保健行事等へのご協力をいただき、ありがとうございました。1年間大変お世話になりました。