

# ほけいなり 3月

2018. 3. 13  
さいたま市立桜木中学校  
保健室



3月に入り、3年生はいよいよ卒業ですね。別れは出会いの始まりです。さよならの後には、新しいこにちほ! が待っています。3年生だけでなく、1、2年生も来月には新たな出会いが待っています。次のステップへ進む準備をしつつ、1日1日を大切に過ごしていきましょう!

## 1年間を振り返って

## 保健室の1年の記録 (2018.2.28まで)

1年間の保健室  
来室者数  
のべ523人

体調が悪くて  
来室した人数  
のべ265人  
一番多かった症状 頭痛

ケガの手当てで  
来室した人数  
のべ258人  
一番多かったケガ 打撲

1番欠席者が  
多かった日  
2/8... 71人

1番来室が  
多かった学年  
1年生  
(のべ291人)

1番来室者が  
多かった月  
5月  
(のべ94人)

1番来室者が  
多かった曜日  
木曜日  
(のべ116人)

平成29年度は前年度よりもケガ・病気共に来室の多い年となりました。インフルエンザの流行などもありましたが、大きな事故もなく1年を終えられそうです。元気に過ごしてくれたみんなのおかげです。ありがとう!

## 花粉の季節です 対策はできていますか?

花粉症の人たちにはつらい季節がやってきましたね。体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症の人は快適に過ごせます。そうすれば人も将来花粉症になりにくくなると言われています。

自分でできる対策をして、上手に花粉を防ぎ、シーズンを乗り切りましょう!

- メガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する
  - 服は花粉のつきにくい、すべすべした素材のものを選ぶ
  - 髪をまとめ、花粉が髪につかないようにする
  - 家に入る前に玄関先で衣服や髪、持ち物について花粉を払う
  - 帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。目は流水の中でまばたきをして洗うと効果的!
- 

## 3月中に受診を!!

4~6月の定期健康診断、秋の歯科健診の結果で、まだ受診していない生徒が多数います。特に3年生は、今月いっぱいまで市の子育て支援で無料で受診できる制度が終了します。4月からは新しい学年での健康診断がスタートしてしまいます。今のうちにしっかり治して、新年度のスタートを迎える準備をしましょう。

ありがとうは魔法のことは  
「ありがとう」の機会を、日常にたくさん隠れています。「ありがとう」は言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉。この学年末の期会に普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみてはどうですか?

# BODY

3月3日は「耳の日」でした。そこで今月のテーマは「耳」です。

## 耳の役割1. 音を集め、音を聞く



## 耳の役割2. からだの傾きや回転を感じる



「耳あか」って何?

外耳道の皮膚がはがれたものを、ホコリがたまったもの。耳あかには2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。

① 乾いた耳あか (こね耳)

② 湿った耳あか (あめ耳)



外耳道には耳あかを押し出す働きがあるので、耳掃除は入り口付近だけでOK!

「音とは?」

音とは空気の振動です。波のように空気の中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。

〈音が聞こえるしくみ〉

音波が鼓膜にぶつくと、振動を起します。

→ 耳の中で電気信号に変換されて脳へ

→ 脳で「音」として認識する



こんな症状ありませんか?

耳が痛い 	耳の中がかゆい 	ジクジクしている 
聞こえにくい 	耳鳴りがひどい 	耳がつまり感 

耳の中が炎症を起していたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性もあるので、症状が続く時は耳鼻科へ行きましょう。

## ミミクイズ

1. 次の1~3の—に当てはまることばを□の中から選びましょう。

① 耳を \_\_\_\_\_

貸す 借りる 返す

[意味] 話を聞いてあげる  
こと。相談にのること。



② 耳に \_\_\_\_\_ ができる

カ タコ 泡

[意味] 同じ話をくり返し  
聞かされて飽き飽きしている様子。



③ 耳に \_\_\_\_\_

話まる 注ぐ (はさむ)

[意味] ちらっと聞く



2. 耳の中にあるのは、次のうちどれ?

① パズル ② 迷路 ③ 落とし穴

A. 耳の中にある内耳は、とても複雑な構造で、英語で「labyrinth (迷路)」と呼ばれています。



3. 耳にあるからだのなかの一番小さな骨3つの名前は何?

- ① イチ骨、クサ骨、ハチ骨
- ② トチ骨、ゴチ骨、クマガ骨
- ③ イチ骨、キヌタ骨、アミ骨

