

ほけんだより3月

2019.3.13

さいたま市立桜木中学校
保健室

1年間頑張りました!!

3月に入り、今年度ももうすぐ終わり。今年も保健室からみなさんの色々な顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、みんなが楽しいことばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても、それを乗り越えようと努力していた人もいるでしょう。その頑張りは、心を強く、優しく成長させてくれたのではないのでしょうか。この1年の区切りに「1年よく頑張ったね」と自分をほめてあげてくださいね。



1年間の保健室の記録

(2019.2.28までの記録)



1年間の保健室
来室者数
のべ **546人**

具合が悪くて
来室した人
のべ **305人**



ケガで
来室した人
のべ **241人**

1番来室が
多かった学年
2年生 (のべ269人)

1番来室が
多かった月 **1月**
(のべ85人)

1番来室が
多かった曜日 **木曜日**
(のべ111人)

1番多かった症状
頭痛 (のべ125人)

1番多かったケガ
すり傷 (のべ70人)

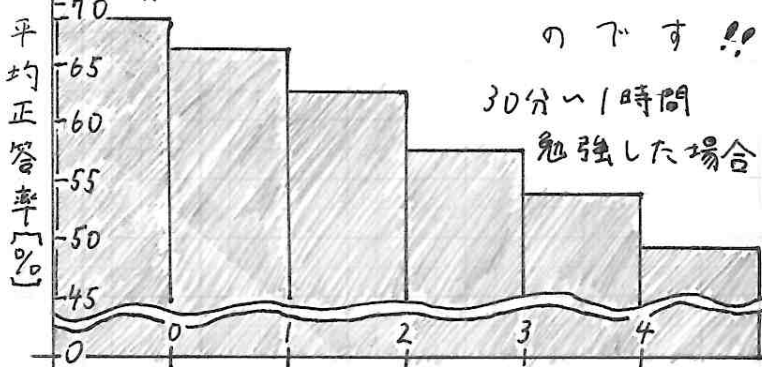
保健委員会コーナー

改善すると成績も上がる!?

1年
保健委員

LINEの時間で成績UP!!

みなさんはLINEを使っていますか? LINEの使用時間と成績は大きく関係している



平日の平均のLINE使用時間 [時間]

上のグラフから、LINEを4時間以上使っている人は全く使っていない人と比べて平均正答率が低いことがわかります。LINEの使用時間を減らし、規則正しい生活を心がけて、成績UPを目指しましょう!



1番欠席が多かった日 **1/28 (のべ67人)**

昨年度よりも来室が多かった1年となりました。例年ではケガでの来室の方が多かったのですが、今年はインフルエンザの影響か、体調不良での来室が多かったです。個人の来室回数も様々で、1番多い人で13回でした。来年度もルールを守って、お互いに気持ちよく保健室を利用していきましょう!



忘れていませんか?



- ・医療機関への受診
- ・受診済疾病通知の提出

3年生は今月でさいたま市子育て支援医療費助成制度が終了します。無料で受診できる期間も終わりです。そして、1、2年生は4月~新年度の健康診断がスタートします。今のうちにしっかり治しておきましょう。書類の提出を忘れている人も早めに提出を!!

1年間、ほけんだよりを読んでくださり
ありがとうございました!

ありがとう



BODY

3月3日は「耳の日」だったということで、今回は耳に関する知識あれこれです。

3月3日が「耳の日」なのは、日本だけ？

「33 = みみ」だから「耳の日」があるのは日本だけ？
 と思ったら、3月3日はWHO(世界保健機関)が
 決めた国際耳の日でもあるそう
 です。3の形が耳に似ていると
 いうのは世界共通なんですね。



ある人の誕生日

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日
 に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ
 子どもの教育に一生を捧げた人でもあるそうです。

そしてこの2人の出会いが...

そのベルが、目と耳に障害がある
 少女に家庭教師を紹介しました。
 この少女と家庭教師こそ、ヘレン・ケラー
 とアン・サリバン。そして2人が出会った日は、なんと
 3月3日だったそうです。



耳のことわざ どんな意味？

ことわざと意味を線で結んでみましょう。
 全部わかりますか？



- | | |
|-------------|-------------------------------|
| ① 馬の耳に念仏。 | • ④ 同じことを何度も聞かされてうんざりする |
| ② きき耳をたてる。 | • ③ 人の言うことを聞く |
| ③ 耳にタコができる。 | • ② よく聞くとして耳を澄ます |
| ④ 耳を貸す | • ① いくらありがたいことを聞かせても、まるで意味がない |



④	-	②	③
①	-	④	①

<正解>

耳はいつからいつまで？

私たちの耳はいつから聞こえるようになると思いますか？
 実は、お腹の中にいる時から赤ちゃんの耳にはお母さんの
 心臓の音や声、周りの音がちゃんと届いています。



では、いつまで聞こえるのでしょうか？

命が消えようとする時、家族の呼びかけに一時的でも意識が戻ったりすることを昔から人は経験して知っています。だから、耳は胎児の頃から命の終わりまで働きます。聴力は五感の中でも特に原始的な力なのです。



耳からわかる心のSOS

ストレスで耳が聞こえなくなることがあるのを知っていますか？
 「心因性難聴」として、耳には問題がないのに、ストレスにより脳が聞こえにくさを感じてしまうのです。

心因性難聴の特徴

- ・ 6~12歳頃に発症しやすい
- ・ 比較的 女子に多く見られる
- ・ 「耳の中で音がする」などの自覚症状がある場合もある。



あれ？おかしいなと思う時は、耳鼻科に受診してくださいね！

健康を守り、育てるのは自分自身

みなさんが持っている夢や未来。それを叶えるために根、ことなる土台の部分は「健康」です。健康は睡眠や食事・手洗いなどの予防で支えられています。そして、その方向が「努力」が成長のための「水」となります。水が足りないと夢や未来の種の育ちが悪く、また水をあげすぎても根を腐らせてしまいます。バランスをとって大事に種を育てあげて下さいね。きれいな花が咲くように、保健室から応援しています！

