



2021年  
日枝中学校  
保健室

あたたかく感じる日も多くなり、少しずつ春の訪れが近づいてきましたね。  
朝夕は寒く感じる日もあるので、服装などで体温調節をしてください。

いよいよ今年度も終わりが近づいてきました。  
忙しくなる時こそ、しっかり体調管理をしてください。



\*\*\*\*\*

## ちょっと耳よいな、耳の話

運動中や勉強中、移動中に音楽を聴いているという人も多いのではないのでしょうか？

また、ゲーム中はイヤホンやヘッドホンを使うという人もいますよね。  
音楽を楽しむために、ついつい音を大きくしてしまいがちですが、ヘッドホンを使って長時間、大音量で聴いているという人は注意が必要です。  
短い時間でも、大音量で聴くと耳への負担は大きくなります。



### ＋ もしかして耳の病気？ ＋

こんなときは  
耳鼻科受診を



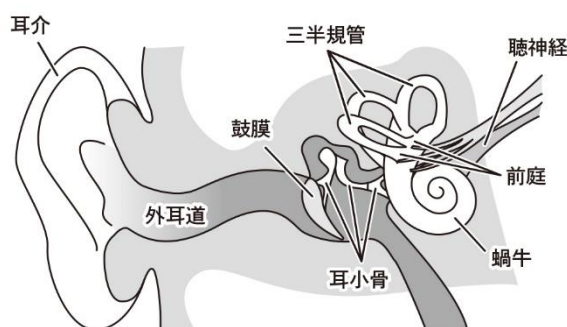
- ✓ 耳がかゆい
- ✓ 耳が痛い
- ✓ 耳からうみや汁が出る
- ✓ 耳からいやなにおいがする

3が耳の形に見えることから、3月3日は耳の日と言われています。これは日本だけ？と思ったら、WHO（世界保健機関）の決めた、国際耳の日でもあるそうですよ。  
ちなみに、3月3日はある人の誕生日でもあります。ヒントはピタッと耳に当てて使うある物を開発した人…。正解は、電話の発明で有名なグラハム・ベルでした。

## 耳の役割

### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



# 保健室の一年

令和2年4月～令和3年2月までの保健室の利用状況についてまとめました。

## 多かったケガは？

|   |    |    |   |
|---|----|----|---|
| 1 | 打撲 | 43 | 人 |
| 2 | 転倒 | 22 | 人 |
| 3 | 捻挫 | 16 | 人 |

## 多かった体調不良は？

|   |    |    |   |
|---|----|----|---|
| 1 | 腹痛 | 46 | 人 |
| 2 | 頭痛 | 28 | 人 |
| 3 | かぜ | 11 | 人 |

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

## 来室者が多かったのは？

|          |     |
|----------|-----|
| 一番多かった月  | 6月  |
| 一番多かった曜日 | 水曜日 |
| 一番多かった時限 | 4校時 |



## むし歯を治療した人は

94 / 235 人中

まだの人は春休みがチャンスです

今年度（3月を除く）の保健室の利用状況についてまとめました。

ケガは体育や休み時間に体育館や運動場で起きる場合がほとんどでした。しかし、ろうかですべて走っていて…、教室で騒いでいて…というケースもありました。

予防できるケガはなかったか、自分の行動を振り返ってみてください。



水曜日の4校時という、ちょうど週の真ん中で給食前の一番しんどいと感じる時間ですね。適度に休憩をして、木・金曜日もがんばろう！

歯科連絡カード（黄色）の結果、要受診のお知らせをもらった人で、まだ受診が終わっていない人はいませんか？むし歯が進行する前に早めの治療をお願いします。治療が終わった人は、歯科連絡カードを持ってきてくださいね。

## 英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)  
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。