

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
文京区立文林中学校
保健室

進級・卒業まで残りわずかとなりました。進級・卒業に向けて不安な気持ちやワクワクする気持ちが入り交じっているのではないのでしょうか。今年1年間でやり残したことなどはありますか？新たな気持ちで良いスタートを切れるよう、今年度中にできることは済ませておくとういかもしれませんね。勉強や人間関係、体の健康等、心身ともにすっきりして今年度を終わられるよう、なにか保健室でお手伝いできることがあるかもしれません。おしゃべりだけでもよいので気軽に保健室に来てもらえればと思います。来年度、さらにパワーアップしたみなさんに会えることを楽しみにしています。

花粉対策はできていますか？

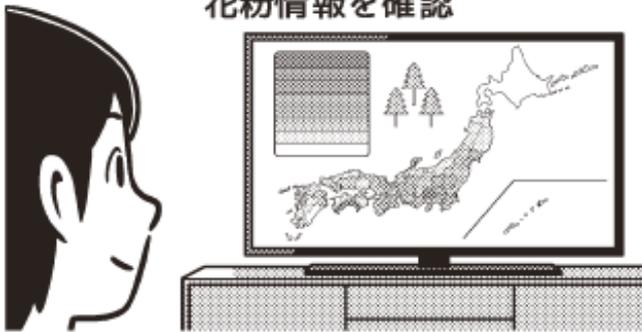
花粉症は、花粉が飛ぶ時期にだけ症状が出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障をきたします。花粉症になるかどうかは、体質にも関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなるといわれています。

今年花粉の飛散量は例年より「多め」と予想されています。今まで花粉症の症状が出ていなかった人も、花粉の飛散量が多いことで発症する場合があります。

花粉は、「触れない」「吸い込まない」「持ち込まない」ことが大切です。

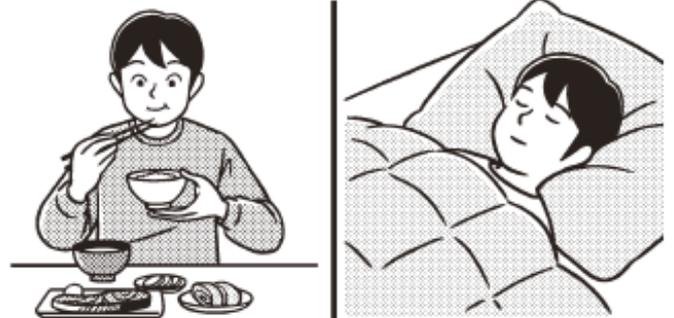
花粉症への日常生活での対策

花粉情報を確認



飛散の開始日の確認や、飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

手洗い・うがい・洗顔



外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。

3月3日は耳の日



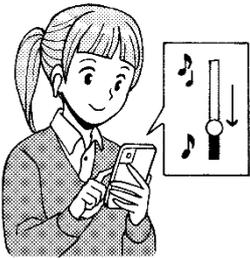
耳の健康について考えよう！

「耳が聞こえにくい」「耳の中が痛い」などの症状はありませんか？
3月3日<耳の日>を機会に、耳の健康について考えてみましょう。

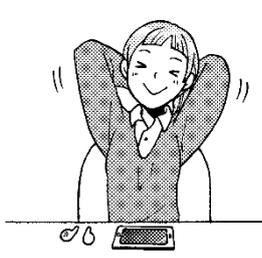
ヘッドホン難聴とは？

ヘッドホンやイヤホンなどで大きな音で音楽を聴いたり、長時間音を聞き続けたりすることで、耳の奥の有毛細胞という音を感じ取る細胞が傷ついて難聴になることをいいます。
音楽を聴いたりゲームをしたりする時など、ヘッドホンやイヤホンを正しく使用しましょう。

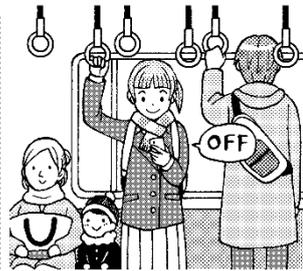
♪♪♪ ヘッドホンやイヤホンの**使い方** ♪♪♪



適正な音量に設定する



目を休ませる時間をつくる



騒がしい環境では使わない

©少年写真新聞社2023

耳からの危険信号

- 低温性耳鳴り…ゴー
- 高温性耳鳴り…キーン、ピー
- 雑音性耳鳴り…シュー、ザーザー
- 単音声耳鳴り…リーン

*耳からの危険信号(耳鳴り)や痛みなどがあった場合には、速やかに専門機関を受診しましょう。

《耳かきしすぎも要注意！》

耳垢は自然に耳の入口付近にたまります。そのため、耳の奥まで耳かきをする必要はありません。耳かきをしすぎると、傷ができてそこから細菌が入り込み、外耳道炎の原因になります。



令和4年度の保健室来室状況

*令和4年4月1日～令和5年2月24日まで

	1年生	2年生	3年生
外科的主訴(けが)	69名	31名	61名
内科的主訴(病気)	152名	64名	87名

定期健康診断で「学校への連絡票」を提出した割合

視力	聴力	内科	耳鼻科	歯科	眼科
47%	該当者なし	該当者なし	80%	23%	78%

「学校への連絡票」をまだ学校に提出できていない人は、受診・治療をし、学校へ提出しましょう。自分の体を大切に、心身ともに気持ちよく学校生活をスタートできるようにしましょう！