

# ほけんだより



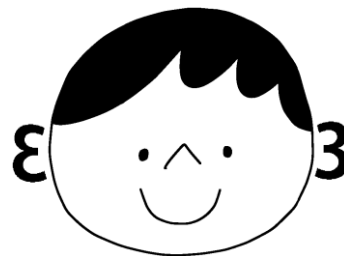
令和3年3月1日  
文京区立文林中学校  
保健室

進級・卒業まで残りわずかとなりました。今年は例年とは違う生活を過ごし、忍耐の年だったように思います。みなさんにとってはどんな1年だったでしょうか。この1年間を乗り越えたみなさんなら、この先に現れる壁もきっと乗り越えていけると思っています。残りの期間で自分自身を振り返り、新しいスタートに向けてしっかり準備をしていきましょう。

## 3月3日は「耳の日」

「33」の3を一つ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。

耳は外の「音」の情報を脳に伝える大事なところです。大きな音で音楽を聞いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。



### 大音量で音楽を聞いていると…

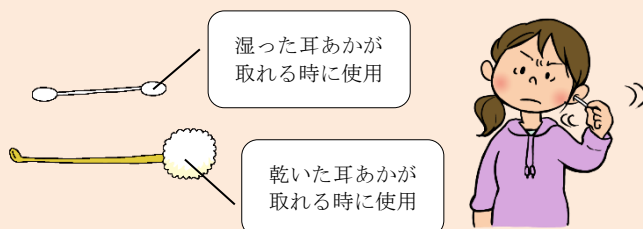
ヘッドホンで大きな音量で音楽などを聴いていると、耳の奥の有毛細胞という音を感じ取る細胞が傷ついて、**難聴**になることがあります。

傷ついた有毛細胞が回復することは難しいので、ヘッドホンを使う時は適切な音量にして、連続して聞き続けないようにしましょう。

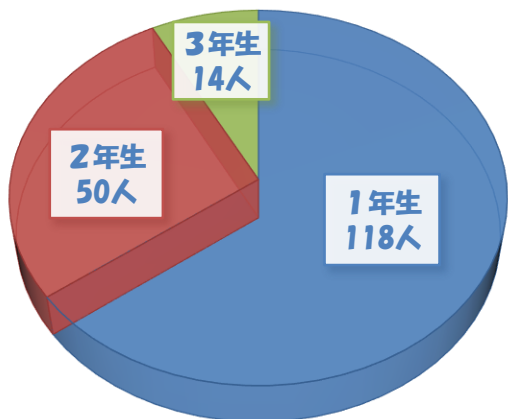


### 耳かきしすぎに注意！

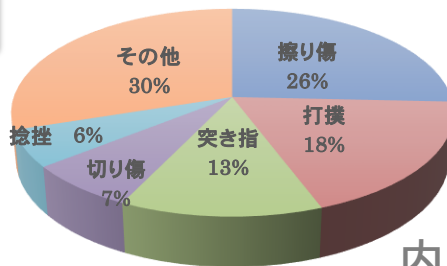
耳あかは自然に耳の入口付近にたまります。そのため、耳の奥まで耳かきをする必要はありません。耳かきをしすぎると傷ができて、そこから細菌が入り込み、外耳道炎の原因になります。



### 令和2年度の来室状況

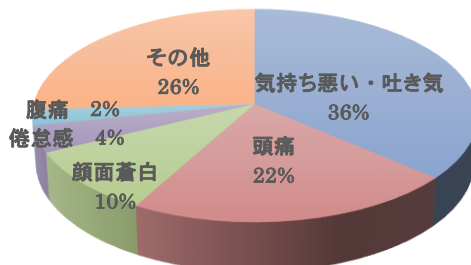


### 外科主訴



今年度は学校生活に大きな変化がありましたが、文林中の生徒には大きな事故や病気もなく、約1年間を過ごすことができました。来年度も元気いっぱいのみなさんの姿を見られることを楽しみにしています！

### 内科主訴



春休みの間に

# 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



今年度は2学期に定期健康診断及び身体計測を行いました。受診のお知らせを受け取った人は、春休み中に受診・治療をし、「学校への連絡票」を提出してください。

## 【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
33%	0%	67%	50%	16%	40%