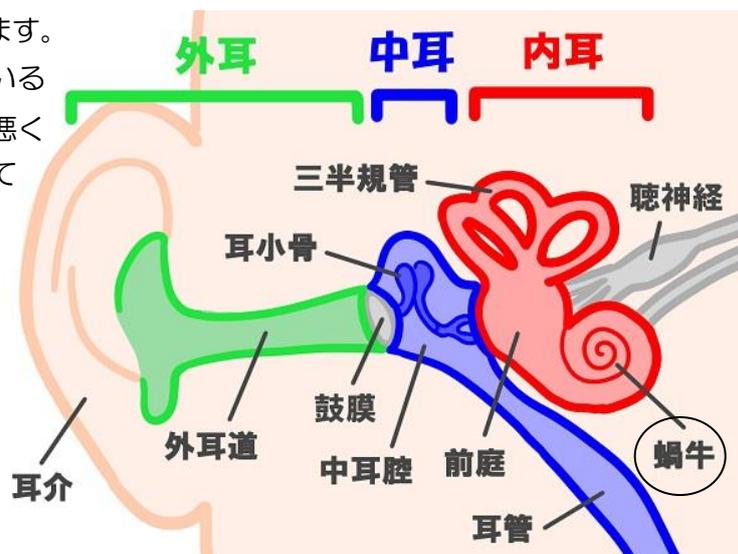


いよいよ3月になりました。3年生は進学、1、2年生は進級に向けて準備を始める時期です。1年の締めくくりの月を元気に過ごせるように、引き続き体調を管理しましょう。

インフルエンザの流行や、花粉症による体調不良にご注意ください。

3月3日は耳の日です！

普段からヘッドホンを使っている人は多いと思います。突然大きな音を聞いたり、大きな音を長時間聞いていると、内耳の蝸牛などが傷つくために、耳の聞こえが悪くなることがあります。蝸牛の場所を右の図で確認してみてください！



蝸牛は、耳の骨から伝わってきたふるえを電気信号に変えて、大脳に送ります。

調子の悪い人は病院へ



こんな時は 耳の病院へ

耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をおって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

新年度の準備をしましょう！



あと、1ヶ月するとみなさんは学年が上がります。今のうちに自分の体の状態を確認してみませんか？
意外な発見があるかもしれませんよ！当てはまる□に✓をしてみましょう。

- 内科**
- 食欲はありますか？
 - 体重が増えにくいのですか？
 - 体調不良が多くないですか？
 - 動悸・めまい・息切れがしませんか？
 - 疲れやすくないですか？
 - 急に立つとめまいがしませんか？

- 耳鼻科**
- 聞こえにくいのですか？
 - 鼻水が出たり、つまりやすくないですか？
 - 鼻血がよく出ませんか？
 - 喉が腫れてよく熱が出ませんか？
 - よく口が開いていませんか？

- 皮膚科**
- 肌がかゆくありませんか？
 - 肌が荒れやすくないですか？
 - ニキビができやすくないですか？
 - 発疹が出ていませんか？
 - あかぎれやしもやは
ありませんか？

- 歯科**
- 歯が痛くなったりしみたり
しませんか？
 - 歯ぐきから血が出ていませんか？
 - あごの関節が痛くなったり、音が
鳴ったりしませんか？
 - 歯並びやかみ合わせに不都合は
ありませんか？

- 眼科**
- 黒板の字が見えにくいのですか？
 - 色の間違いを指摘されることがないですか？
 - ものを見るときに、頭を傾けたり上目遣いをしがちではないですか？
 - 読書などで目がひどく疲れたり、頭痛がしたりしませんか？
 - 目に異常はありませんか？（かゆい、目やにが多い、赤い、かわく、涙がたくさん出る）
 - コンタクトレンズを使うと違和感がありませんか？
 - コンタクトレンズや眼鏡は自分の目にあった強さになっていますか？

保健室から1年を振り返って

養護教諭 清水由美子

今年度も1年間、保護者の皆様には、定期健康診断や各種検査、保健指導などにご理解とご協力をいただきありがとうございました。昨年に引き続き、今年度も大きな病気や事故がなく、全員が元気に1年間学校生活を過ごすことができました。

3年生の皆さんにお届けする「ほけんだより」はこれが最後となります。文林中学校で過ごした3年間はいかがでしたか？ 皆さんは11名でスタートした学年で、それぞれの個性が光っていたことを覚えています。また、とても優しい人たちの集まった学年だったと思います。後輩たちもそんな3年生の皆さんのことが大好きなようです。その個性を次の進路先でもぜひ、活かしてください。

1、2年生の皆さんは、4月から1つずつ学年が上がります。新しい後輩たちにも、「学校に来るのが楽しい」と思ってもらえるような文林中学校を作っていきたいですね！

3年生の皆さん、お元気でご活躍ください！

1、2年生の皆さん、来年度もがんばりましょう！

