

# 三宅中学校 ほげんだより ③

令和6年3月4日  
三宅村立三宅中学校  
校長 小澤 秋仁  
養護教諭 岩瀬 琳

～3月の保健目標：健康生活のまとめをしよう～

## 1年間を振り返って…

皆さんはこの1年、心も身体も健康に過ごすことができましたか。

1年間の保健室利用人数と、来室が多かった順に病気やけがの詳細をまとめました。1年間を振り返り、来年度の4月からの健康目標を立ててみましょう。



身長測定や悩み事の相談、マスク忘れなど、「その他の理由」で来室した人は

83人でした。

多かったけが(外科)は…

- 1 打撲・突き指
- 2 切り傷
- 3 擦り傷

多かった症状(内科)は…

- 1 腹痛
- 2 頭痛
- 3 のどの痛み

けが・体調不良者が多かった月は…

( )内は多かった理由

- 1 5月 (GW明けの体調不良)
- 2 6月 (新型コロナウイルス感染症の流行)
- 3 11月 (運動時の筋挫傷、筋肉痛)

けがをした部位は…

- 1 手の指
- 2 首
- 3 足首  
大腿(太もも)



### 保健室の利用状況から

★睡眠不足で体調を崩す生徒が多く見受けられました。睡眠は健康の基本です。

★「心と身体の健康状態がつながっている」ことに気付いていない人もいました。悩んだとき、相談することも解決方法の一つです。

★爪を伸ばしていると、割れたり、出血したりなど爪のけがが起こりやすいです。こまめに切りそろえましょう。

★便秘による腹痛と思われる生徒も多かったです。必ず朝食をとり、こまめに水分補給をして、適度に運動することで、腸を活発にしましょう。

中学生は、第2発育急進期にあたります。第2発育急進期とは、短い期間に身長・体重や身体の機能が急速に発育・発達する時期のことです。個人差があるので、他人と比較して焦る必要はありません。(1年生の保健でも学習しました!)

3月に返却される健康手帳を参考に、どれくらい大きくなったか書き込んでみましょう!

## どれくらい大きくなった?

書き込んでみよう!



	年 4 月	
身長	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	kg

	年 3 月	
身長	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	kg

## 3月3日は「耳」の日

3月3日は「耳」の日です。普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、様々な音が聞こえてきます。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。

しかし、ある日突然耳が聞こえにくくなることもあります。特に注意したいのが、「イヤホン難聴」です。何度も繰り返し返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなります。

### イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



### 突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

### メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

イヤホン難聴は、イヤホンの使い方に気を付ければ予防することができます。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしましょう。また、1時間聴いたら10分休むなど、耳の休息時間を作るのも良いです◎

こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「聞こえにくいだけだから大丈夫。」と思われがちですが、放置する時間が長いほど治りにくくなってしまいます。耳に異常を感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。