



令和6年3月18日

大鳥中学校 保健室

No.12

3月は1年の締めくくりの月。この1年を振り返って、どんなことを思いますか？色々な試練を乗り越え、体だけでなく心も成長をしたと思います。新しい学校、新しい学年で活躍する皆さんの姿が楽しみです。

皆さんがもっている「未来」や「夢」の種を育てるために必要な根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠、食事、運動、などで支えられています。そして、「努力」が成長のための水です。水が足りないと育ちませんし、水をあげすぎても根を腐らせてしまいます。バランス良く大事に育てていってください。みなさんの「未来」や「夢」の種にきれいな花が咲きますように。

3月3日は「耳の日」でした

耳^{ear}がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじを
たくさんする



鼻を思いっきり
かむ



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

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



「あれ？変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



イヤホン難聴は、ゆっくりと進行して、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくので、発症に気付きにくいので注意が必要です。ひどくなると聴力の回復が難しいので違和感があったら、すぐに病院へ行きましょう。

学校保健委員会について報告します

学校保健委員会で、学校医の先生方、保護者の代表の方、校長先生、副校長先生、栄養士が集まり、皆さんの健康について話し合いをしました。校医の先生には、質問に回答していただいたり、4月に行った健診や健康課題についてお話ししていただいたりしました。とても勉強になったので、その一部をご紹介します。

内科校医の先生より

内科検診では大きな疾病が見つかることはありませんでした。5月と6月にコロナウイルスが流行し、秋にインフルエンザA、2月にインフルエンザBが流行しました。コロナウイルス感染症は、減ってはいますが、今後も十分気をつけていった方が良いでしょう。

春から、子宮頸がんのワクチン接種が、男子も始まります。海外では、すでに子宮頸がんワクチン接種を男性もしています。男子もウイルスが付かないように予防することで、咽頭がんや肛門がんなどの病気を予防することができますし、女性の子宮頸がんのリスクも減らすことができます。

眼科校医の先生より

学年があがるにつれて、視力が低下しています。視力0.7未満の生徒は、眼鏡の使用を検討する必要があります。視力が悪いのに、眼鏡やコンタクトをせず生活している生徒がいます。自分の視力に合った眼鏡やコンタクトを処方してもらってください。

タブレットや携帯電話、ゲームの使用が視力低下に影響していると考えられます。手元を長時間見る機会が増えています。近くをずっと見続けると目が悪くなります。台湾の研究では、2時間は外遊びをすること。アメリカでは、20-20-20ルールといって20分に1回20秒間20フィート（約6メートル）離れたところを見ることで目の筋肉を休ませることを推奨しています。

歯科校医の先生より

むし歯のある生徒はとっても少なく、口の中の状態はとても良いです。生徒のみなさんの態度も良く、検診が行いやすかったです。部活動の後に食べる甘い物、受験勉強中に食べる甘い物は、むし歯の原因になります。また、甘いジュースもむし歯になりますので気をつけましょう。大鳥中学校は、むし歯のある人より歯肉炎の人が多かったです。歯磨きの仕方が悪いと歯肉炎になりますので、気を付けてください。

学校薬剤師の先生より

ダニの検査を保健室のベッドで実施しました。ダニは検出されませんでした。プールの水質検査は6回行っています。プールの水質には、問題ありませんでした。教室の環境も問題ありません。窓を閉め切っていると、教室内の二酸化炭素量が増えてしまうので、換気をするようにしてください。教室の照度も問題ありません。校内の環境衛生に問題は見つかりませんでした。

学校保健委員会での話し合いを、次年度の保健室経営や保健指導に生かしていけたらと思います。

1年間ありがとうございました。次年度も、保健室のルールを守って、みんなが使いやすい保健室にしていきたいと思います。