

ほけんだより



令和6年 3月号 朝霞第六小学校 保健室

あたら ながねん になってから、もうすぐで 1年 がた とう として います。

みなさん にとって どん な 1年 だっ た で し ょ う か。

た く さ ん の けいけん を つ ま かね て き た み な さ ん は、こころ から だ おお せいちよう 成長 した こと で し ょ う。

のこ 残り 1カ 月 も、せいかつ 生活 リズム を ととの 整 えて げんき す 元 気に 過 ぎ し ま し ょ う。



ほけんしつ ~保健室のきろく~

やす じかん 休み 時間 に ケガ を し た り、じゆぎょうちゆう たいちよう わる 授 業 中 に 体 調 が 悪 く な っ て し ま っ た り、さまざま りゆう ほけんしつ き ひと 様 々 な 理 由 で 保 健 室 に 来 た 人 が い る と 思 い ます。

さて、ことし 今年 は どれ くら い の 人 が ほけんしつ き ひと 保 健 室 に 来 た で し ょ う か。

けが で 保 健 室 に 来 た 人 は、1,807 人 で し た。

1ばん おお 1番 多 かつ た けが は「だぼく」で し た。(だぼく とは、ころ 転 ん だ り、ぶつ け た と き に でき る きずぐち 傷 口 の な い けが の こ と。)

たいいく やす じかん 体 育 や 休 み 時 間 で ボール が ぶつ かつ た、ころ 転 ん だ と き ひざ じ 面 に 打 っ た な ど、りゆう さまざま 理 由 は 様 々 で し た。

けが で 来 た 人

1807 人

いちばん おお 一番 多 かつ た ケガ

だぼく

たいちよう わる 体 調 が 悪 く て 来 た 人

1081 人

いちばん おお 一番 多 かつ た 症 状

ずつつ

また、たいちよう 体 調 が わ る く て ほけんしつ き ひと 保 健 室 に 来 た 人 は 1,081 人 で し た。

1ばん おお 一番 多 かつ た 症 状 は、「ずつつ」で す。さむ さ や 天 気 の 関 係 で ずつつ が ひ ど く な っ て し ま う 人 も い ま し た。

ま だ ま だ さむ い 日 も あ る 3月 で す が、げんき す 元 気 に 過 ぎ す カギ は 食 事、うんどう すいみん 運 動、すいみん 睡 眠 に あ り ます。えいよう 栄 養 バラ ンス の と れ た 食 事、休 み 時 間 は 外 に 出 て 遊 ぶ、また よる は 早 め に 布 団 に 入 る な ど、いしき 意 識 し て せいかつ 生 活 を す る こ と で せいかつ 生 活 リズム が ととの 整 っ て い き ます。

のこ 残り の 1カ 月 も み ん な で げんき す 元 気 に 過 ぎ し ま し ょ う。

3月3日は、**耳の日**



耳がイヤなこと、していないかな？

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

耳そうじを
たくさんする
イヤ

鼻を思っきり
かむ
イヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く
イヤ

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。



どうしてイヤなの？

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。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思っきりかむと、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。



どうしてイヤなの？

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分休み、1日1時間だけにしよう。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



① 空気から伝わる
声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる
声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。