

保健だより 3月

平成 30 年 3 月 7 日

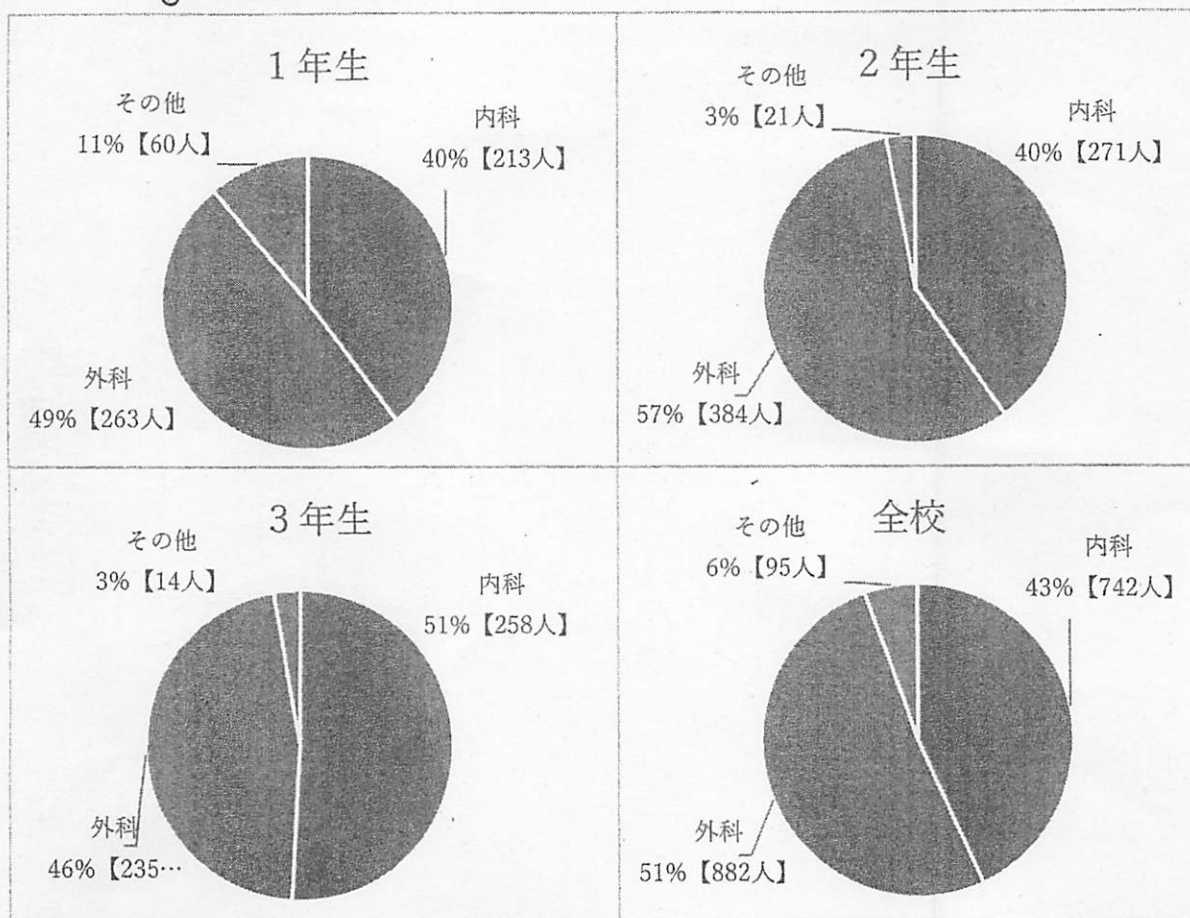
大和市立つきみ野中学校
保健室

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。しかし、どんな時だって新しい1日がやってきます。前を向いて、心と身体の健康を大切に日々を過ごしていきましょう。

さあ、春が来ます。新生活スタートさせる準備をしましょう！



今年度の保健室利用状況



※2019年2月19日までの分です。（内科：頭痛や腹痛などの体調不良、外科：けが、その他：相談など）

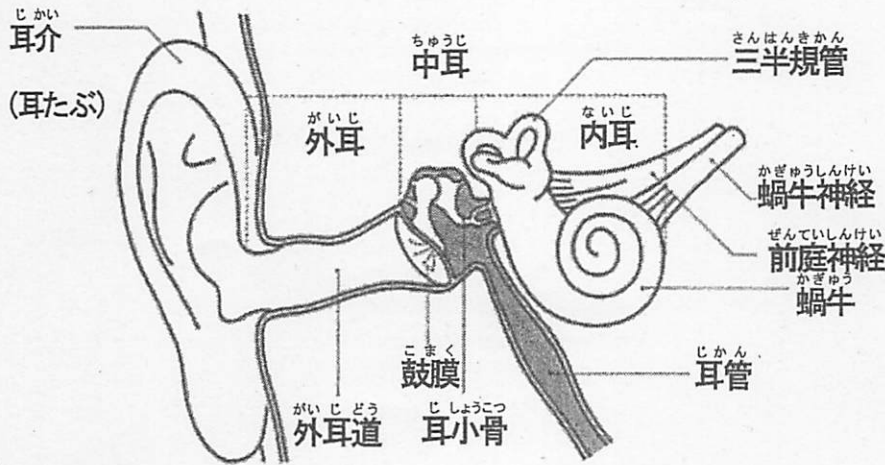
今年度、ケガや体調不良などで保健室を利用した人は全部で1719人でした。来室人数について例年と大きな差はありませんでしたが、今年は昼休みの鬼ごっこでのケガが目立ちました。つき中は生徒数が多く、昼休みに遊ぶ場所が限られてしまいます。しかし、安全が第一です。周りに注意してケガのないように過ごしましょう。

また、保健室は心や体の調子が悪いときにはいつでも利用できます。何か困ったことがあれば、気軽に相談しに来てくださいね。保健室利用については保健だより4月号で詳しくお知らせします。



来年度も健康で安全な生活を送れるようにしよう♪

耳の中を見てみよう!



耳はとっても働き者です。眠っているときも、物音を聞きつけて、起こしてくれたり危険を知らせてくれたりしています。

耳というと、目に見える部分の「耳」が思い浮かびますね。しかし、これはほんの入り口です。耳の奥には、音を伝える部分や、音を感じる部分があります。

耳のはたらき

音を聞く

音(空気の振動)を鼓膜まで伝える道が「外耳」です。耳たぶで音を集めて耳の奥まで音を運びます。鼓膜は薄い膜で、音を受けると振動します。



体のバランスをとる

「内耳」の三半規管は、体のバランスをとる役目をしています。



耳はとてもデリケートです。①～④のようなことは、耳を傷つけてしまうことがあります。自分の生活を振り返ってみましょう。

- ① 耳の近くで大きな声を出す
- ② 細いものが当たったもので耳の中をつつく
- ③ 長い時間、大きい音を聞き続ける
- ④ 耳の近くをたたく



落ち込んでも立ち直る力

どんなに強い人でも、どうにもならない状況やマイナスの出来事が起こることはあります。そんなときは、正面から困難にぶつかってだけでなく、人に頼ったり、ときには問題を先送りにしたり、逃げてしまう方法も必要になるかもしれません。落ち込んですぐには回復できない状態が続いても、その経験をばねにして乗り越えていく中で人は成長していきます。



こんな力を身につけて、成長していけると良いですね!

b y 保健室