

ほけんだより 3月

柳井市立柳井中学校
2023年3月2日 16号

いよいよ今年度も残すところあと1ヶ月となりました。4月になると3年生のみなさんはそれぞれの進路で、1・2年生のみなさんは進級した学年で、新たなスタートをきって前に進むこととなります。悔いのない・やり残しのないよう、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

保護者のみなさま、1年間、大変お世話になりました。様々な保健行事や日々の保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。まだまだ寒い日が続きます。引き続き、朝のご家庭での健康観察をしっかりと行っていただき、生徒のみなさんが元気に1年を締めくくれるよう、よろしくお願いいたします。

保健室の1年間を振り返って

今年度もたくさんの生徒が保健室を利用しました。自分の健康を自分で管理できるようにすることが大切です。生徒のみなさんの様子を見てみると、「昨日の夜遅くまでスマホ触ってたんですよねえ」「朝から体調が悪かったんですけど…」など、まだまだ自分の健康管理ができていないように感じます。自分の健康を自分自身でずっと守っていけるよう、来年度も呼びかけをしていきたいと思っています。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

視力検査



治療のお知らせ配付 295名
⇒1月末時点回収率 195名
(66.1%)

うち 1年生 67名(63.2%)
2年生 67名(65.0%)
3年生 61名(70.9%)

歯科検診

治療のお知らせ配付 151名
⇒1月末時点回収率 64名
(42.4%)

うち 1年生 21名(43.8%)
2年生 17名(33.3%)
3年生 26名(50.0%)



ココロとカラダのよりどころ 保健室

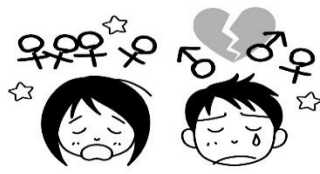
1年間を振り返ってみました



けが 550人



病気 525人



その他 509人

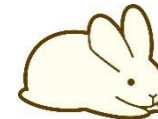
※ 2月28日現在

3月3日は“耳(みみ)”の日

3月3日は「耳(みみ)の日」です。多くの人が耳を大切にするようにという願いをこめて作られた記念日です。数字の「3」と耳の形が似ていることから、3月3日になりました。

気になるります…

よくある 耳の病気・異常



★耳垢栓塞(じこうせんそく)

耳垢(耳あか)が溜まった状態のことです。時々耳掃除をしていれば特に問題はありませんが、たくさんたまって固まると耳かきでは取れなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。風邪が主な原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★難聴

最近では、イヤホンやヘッドフォンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、耳垢栓塞や中耳炎などの耳の病気やストレスが原因で、聞こえづらくなることがあります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科の受診をお願いいたします。

『ありがとう』を大切に

3月9日は、「サンキュー」=『ありがとう』の日です。この言葉は、世界中の貧しい人をたくさん救ったマザー・テレサが大切にしていた言葉です。

人は人の優しさに触れたとき、嬉しい気持ちになり、『ありがとう』の言葉を伝えたいくなります。『ありがとう』は言った人も言われた人も心が温くなる魔法の言葉です。

保健室でも、手当てをした後に「ありがとうございます」と一言お礼を言って出て行ってくれる柳井中生に、毎日元気をもらっています。

『ありがとう』の機会は、日常にたくさん隠れています。この機会に、普段言わずに心にたくさんためている「ありがとう」をご家庭で伝え合ってみてはいかがでしょうか？

