

保健だより

令和6年3月1日（金）

3月号



○1年の健康を振り返ろう

段々と温かくなり、春が近づいているのを感じます。いよいよ3年生の卒業が間近に迫っており、別れを考えるととても寂しく思います。きっと中学校3年間で、心も体も大きく成長したのではないかでしょうか。3月の保健目標は『1年の健康を振り返ろう』です。この1年間、卒業生は中学3年間で、どれだけ成長できたか、健康に過ごすことができたかを思い返してみましょう。

○耳を大切にしよう

3月3日は「耳（みみ）の日」です。皆さんは、自分の耳を大切にできていますか。イヤホンやヘッドホンで音楽をよく聞く人は、要注意です。大音量で音楽を長時間聴くと、音を感じ取る働きのある有毛細胞が壊れて聴力が落ちる「ヘッドホン難聴」になることがあります。「ヘッドホンの使用は1日1時間まで」など、時間を決めてこまめに耳を休ませましょう。



＜1年間の保健室の様子＞

令和5年度の保健室総来室数は…

1815人
(のべ人数)

でした

今年度の保健室総来室数は、のべ1815人でした。内科で利用した人が1288人、外科が399人、その他（相談しにきたり、着替えを借りたり、体調不良以外で保健室を利用した場合）が128人いました。※2月26日までの数です。

この数は、1日のうちに同じ人が2回来室した場合、2人と数えています。

＜外科来室＞

	理由	
1位	挫傷・打撲	87人
2位	擦り傷	62人
3位	捻挫	47人

外科来室では体育の授業中のけがが最も多く、上位3つのけがの他に、球技中の突き指が34人と多かったです。

また、けがが最も多かったのは5月で、体育祭競技の部の練習があったからだと考えられます。

＜内科来室＞

	理由	
1位	頭痛	475人
2位	腹痛	224人
3位	悪心	211人

内科来室では、頭痛が最も多く、475人でした。3位の悪心は、『気持ちが悪い、吐き気がする』という意味です。冬場は冷えることもあり、腹痛で湯たんぽを貸し出すことが増えました。

頭痛はかぜ症状の1つとして表れる人や、寝不足等の生活習慣の乱れが原因でおこる人、気圧によって引き起こされる人などがあります。頭痛がよく起こる人は、まず生活習慣（特に睡眠の質・時間）を見直してみましょう。生活習慣を整えることは、頭痛を予防することに繋がります。

また、何週間も頭痛が続く人や、頻繁に頭痛が起こる人は、必ずお家の人に相談してください。医療機関を受診すれば、薬で対策することもできます。

