

# ほけん祭り3月

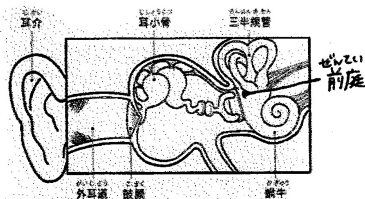
2019.3 和歌山市立東中学校 保健室

## 3月3日はみみの日

3の字が目の形に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから、「目の日」といわれるようになりました。普段、休むことなく働いている目のことを考え、目を大切にしましょう。

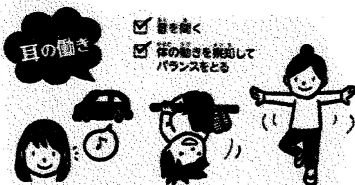
### ① 音を聞く

耳介で集めた音は鼓膜をふるわせ、ふるうは耳小骨を通り、蝸牛で信号に変えられ、神経を伝って脳に届き、そこで「聞こえた」とわかります。



### ② バランスをとる

耳の奥にある三半規管で体の回転を、そのすぐ近くの前庭という部分でかたおさを感じります。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手足を動かします。



## 保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は 992 人でした。

### 多かったケガは？

- すり傷 147人
- 打撲 112人
- つき指 58人

### 多かった体調不良は？

- 頭痛 261人
- しんどい 110人
- 腹痛 58人

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

### 来室者が多かったのは？

- 一番多かった月 10月
  - 一番多かった曜日 木曜日
- (2019年1月末 現在)



今年度は昨年度の利用件数の1,231件より少なくなりました。今年度の夏は猛暑だったこともあり熱中症の症状も訪れる生徒が多かったです。今年1年間、健康にすごせましたか？来年度からも健康にすごせるように早寝、早起き、朝ごはんを食べてください。

こんな時は

## 耳の病院へ

### 耳がふゆい

#### 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

### 聞こえが悪い

#### 急性中耳炎、滲出性中耳炎、突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に滲出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳たれができる

#### 外耳道炎、急性中耳炎、慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなるとうつり、鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳たれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳が痛い

#### 外耳道炎、急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとおって中耳に入り、炎症を起します。耳が痛くなります。

### 耳がつまる感じ

#### 急性中耳炎、滲出性中耳炎、低音障害型の難聴、耳垢検査

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとうつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢検査の場合もあります。

## ♡感謝の気持ちは言葉にしよう♡

「ありがとう」を言う機会は、日常にたくさん隠れています。でも、「照れちゃう」とか「いちいち言わなくても分かるでしょ」と思っているから「ありがとう」と言えないという人も多くいます。3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。

いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか。

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。この機会に普段は言えずに心にたまってしまっている「ありがとう」を伝えてみてください。

みなさん、年間ありがとうございました。

