

ほけんたより 3月

和歌山市立日進中学校 保健室 2024年3月



保健室の 年間

令和5年4月～令和6年1月末までの保健室来室者数についてまとめました。今年度はインフルエンザなどの学級閉鎖が複数あったため、おさまりの1年間の健康について振り返っていきましょう!!

来室者 1,515人

病気 1,065人

ITカ 450人

来室者が多かった月 9月 (265人)

一番多い症状 頭痛

一番多いITカ すり傷

来室者が少なかった月 4月 (55人)

昨年と比べて 634人 多い

※8月は除く。



普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきます。おさまりは何から何というちにその音を頼りに生活しています。

イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って長時間聞いていると、若い人にも多い難聴の原因です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

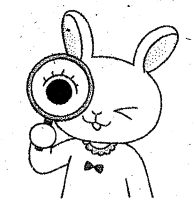
耳鳴りや耳が詰まる感じ、目の聞こえが悪くなったといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

耳に異常を感じたら 早めに耳鼻科を受診しましょう

子どもでも聞こえにくくなる?

「耳が聞こえにくくなるのは【お年寄り】だ」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こる可能性があります。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

- ### 01 食事

 - 朝ごはんは欠かさず食べている
 - 栄養バランスを普段から意識している
 - 間食はほどほどにしている
 - 腹八分目を心がけている
 - 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

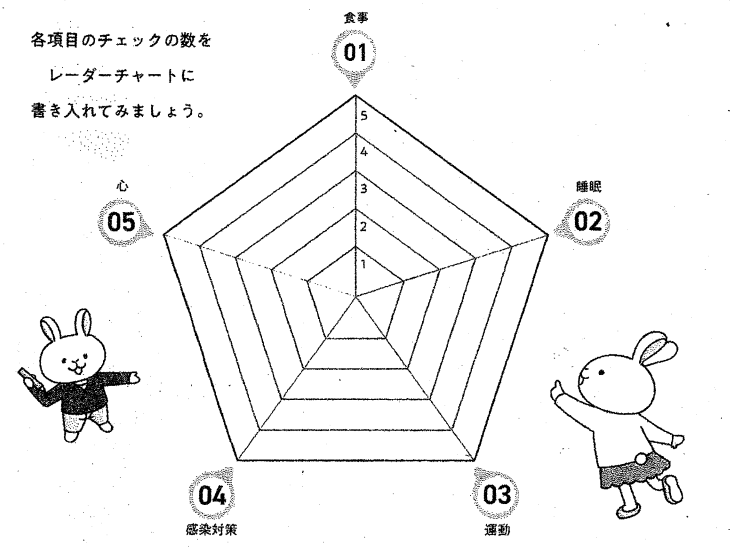
02 睡眠

 - 朝はすっきり起きられている
 - 毎朝同じ時間に起きている
 - 夜中に目が覚めることはほとんどない
 - 夜は30分以内に寝つけている
 - 日中眠くなることはほぼない

03 運動

 - 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
 - ストレッチや準備運動を行っている
 - オーバートレーニングにならないように気をつけている
 - 好き・得意なスポーツがある
 - ケガの応急手当を知っている

- ### 04 感染対策
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
 - 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
 - せきエチケットを実行している
 - 定期的に部屋の換気をしている
 - 発熱があるときはちゃんと休んでいる
- ### 05 心
- 自分なりにストレス解消の方法がある
 - 気持ちの切り替えは得意なほうだ
 - 人や物に当たってしまうことはない
 - 悩みを相談できる相手がいる
 - 楽しいと感じられるもの・ことがある



01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。

02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。

03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。

04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。

05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

新年度もすっきり迎える

1 片付ける範囲を決めて始める

机の上や部屋は整理できていますか? 4月に入ると、新しい教科書などの物が増えてごちゃごちゃになります。その前に片付けて身も心もすっきりしましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたいと思えます。その中心に片付けをきっかけにしましょう。