

ほけんだより 3月

和歌山市立日進中学校 保健室 2025.3



来室者 1,431人	病気 1,045人	多い症状 頭痛
けが 386人	多いけが すり傷	来室者多かった月 10月 (250人)
		来室者少なかった月 2月 (75人)

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」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。

Ⅱ 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、耳鳴りを併発人もいます。

Ⅱ メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳が聞こえが悪いといった聴覚症状を併発するめまいの発作をくり返す病気です。

3月3日は「耳の日」でした!!
耳についてちよとお勉強しました。

Ⅱ イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長い時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。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。使い方には要注意!!

耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう!

春の訪れとともに、暖かな日差しが感じられる季節となりました。
3月は、冬の寒さから解放される一方で、花粉症や気温の変動による体調の変化が気になる時期でもあります。
食事や運動、十分な休養を意識しながら、新しい季節を迎える準備をしていきましょう!



ありがとうの交力果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もステキな1日を過ごせるように……♡

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が良くなる



もし今、バツの中に「お世話になった」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスが離れてしまう前に気持ちも伝えておきましょう! 保健室からも……♡
1年間ありがとうございました! また新学期元気に会いましょう!