

保健だより

3月

平成30年3月1日

港区立赤坂中学校
保健室

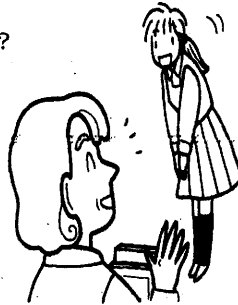
気温も徐々に上がり、だんだん春を感じられるようになってきました。もうすぐ3年生は卒業ですね。中学校の3年間はどうか？4月からはそれぞれ新しい場所で自分の夢を叶えていってください。1、2年生は進級します。今年1年間の自分を振り返って4月から目標をもって生活できるようにしましょう。

「ありがとう」という言葉

人に何かしてもらった時、「ありがとう」ときちんと言っていますか？
例えば何かを落としたときにひろってくれた友達に。また、忘れ物を届けてくれた兄弟に。朝、起こしてくれるお母さんに。意外と言えていないことが多いのではないのでしょうか。

「てれくさい」「いちいちめんどくさい」なんてことは思わずに、きちんとお礼を言うようにしましょう。

「ありがとう」は人のために言う言葉ではありません。自分の感謝の気持ちを伝えるための言葉です。



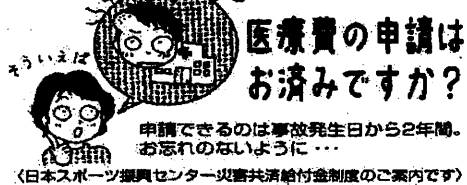
今年度 検診で異常が見つかってまだ治療していない人

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
眼科	14人	4人	2人	1人	7人	7人
耳鼻科	18人	6人	6人	4人	10人	7人
歯科	11人	5人	3人	1人	4人	6人

新しい生活が始まります



学校でのケガで受診...



耳の話

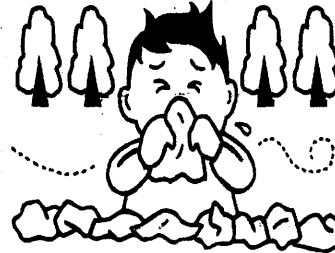


●耳の役割

耳には音を聞くだけでなく、「音の方向を知る」「体のバランスをとる」「気圧の変化を調整する」などの役割もあります

●耳の清潔

耳掃除をしないで放っておくと耳垢が固まって耳の穴を塞いでしまう「耳垢栓塞」になってしまいます。「耳垢栓塞」になってしまったら耳鼻科に行かないと治らないのでそうならないように週2回を目安に耳掃除をしてください。



●鼓膜

鼓膜はとても薄い膜です。耳の穴の奥にあります。大きな音や圧力で比較的簡単にやぶれてしまいます。耳のそばで大きな音を出したり、耳をたたいたり、鼻を強くかんだりするとやぶれることがあるので絶対にしないでください。

●ヘッドホン難聴

ヘッドホンで大きな音を聞き続けると、耳の音を伝える神経が鈍くなって、音が聞こえにくくなる「ヘッドホン難聴」になってしまいます。難聴が進行すると治療が困難になるので密閉型のヘッドホンは使わないようにする、ボリュームはほどほどにするなど予防が必要です。

●低音型突発性難聴

耳鳴りが持続したり、頻繁に起こるなど「ちょっとおかしいな」と感じている人は、一度耳鼻咽喉科を受診してみてください。難聴になっている可能性があります。特に最近、低い音が聞き取りにくい低音型突発性難聴が増えているようです。難聴を治すには早期発見、早期治療が大切です。

