



平成29年3月15日
練馬区立開進第四中学校

少しずつ寒さが和らいできました。もうすぐ卒業式や終了式で、今の学年ももう少しで終わりです。残りの日々を大切に過ごしてください。そして、春休みが明けたら、新しい生活が始まります。やっぱり第一印象は大切です。初日を元気に迎えるために、春休みは、生活リズムを崩さないで生活し、からだも心も準備しておいてください。

今年度1年間の保健室

(4月1日～2月28日)

保健室利用者

(人)

	1年	2年	3年	合計
内科的症状	165	294	207	666
外科的症状	180	348	207	735

全体 1401人

治療状況

(%)

	視力	眼科	耳鼻咽喉科	歯科
1年	53.6	22.6	32.0	52.3
2年	11.8	0	13.6	23.8
3年	16.0	5.26	2.85	13.3
合計	25.0	9.09	17.0	30.0

全体
約20.3%

スポーツ振興センター利用状況

(件)

骨折	打撲	靭帯損傷	内科的症状	挫創	その他
7	1	5	4	1	3

初回請求
21件
全体請求
41件

感染症による出席停止

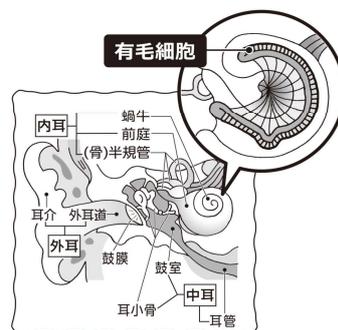
(人)

インフル エンザ	溶連菌感染症	流行性耳下腺炎	感染性胃腸炎	マイコプラズマ肺炎
43	5	1	15	12

耳を大切に

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、ロックコンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気がつかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



無音の世界

歩きながら、自転車に乗りながら、ヘッドホンで大音量の音楽を聴いている人！外の音が遮断された、無音の世界を想像してみてください。無音の中、歩いたり、自転車に乗ることは怖くないですか。音で危険を察知することは、とても多いのです。車のクラクションや近づいてくる音、自転車のベル、踏切の警報等は、気づかないと大きな事故に遭ってしまうかもしれません。車の人は、「聞こえているだろう」と思っているのもとても危険です。

ヘッドホン難聴にならない為にも、事故に遭わないためにも、ヘッドホンの音量には十分注意してください。



3月9日はありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説もあります。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しきは、人間に生まれてきたからこそです。その全てに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然にいう言葉「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。感謝をすることで、実は自分を幸せにする重要ポイントかもしれません。

3年生のみなさんへ

古家ちずる

保健室から最後のメッセージです。「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」を大切にしてください。これが、みんなの太い幹になり、栄養分を蓄えることが出来ます。夢や希望に向かってどんどん伸びるための土台になります。ひよろひよろの幹で、ポキッと折れることがないように、「よりよく生きる」には「食べる、寝る」が基本です。それだけは覚えておいてください。1年生のみんなからは想像も出来ないほど成長した3年間でした。すばらしい。今後の活躍期待しています。元気でね。

