

ほけんだより

平成25年3月4日
練馬区立光が丘第一中学校
保 健 室

この1年間みなさんは健康にすごせましたか？今年には休まなかったし、ケガもなかったから健康だった！！という人がいるかもしれませんが、少し振り返ってみてください。家族や友達との関係はどうだったでしょう。

「健康である」とは、体が病気になっていないだけでなく、心にもゆとりをもち、ヘッドフォンは、**音量で危険に気づける** 聴こう。
「精神的」「社会的」にもうまくいっている状態を言います。

新学年から頑張るために、自分に必要な健康になる方法を考えてみてくださいね。



3月3日は耳の日

耳が聞こえにくくなる原因

ヘッドホン難聴

大きな音を聞き続けていると音を感知する耳の細胞が破壊されて聞こえが悪くなっていきます。



鼓膜の損傷

耳にとがったものを刺したり、強い衝撃を受けると、鼓膜が破れ、聞こえが悪くなる場合があります。



正しい耳掃除の仕方

耳掃除のしすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を増やす原因になります。耳の中の皮膚はとても薄く傷つきやすいので、強くこすらず、やさしく掃除しましょう。

★お風呂あがりに、清潔なタオルで耳の入り口を拭く。

★2週間に1度くらい、綿棒で耳の入り口と中を、そっとぬぐうように掃除する。(耳の穴から1cmくらいのところまで大丈夫)



中耳炎

かぜをひいたり、鼻を強くかみすぎたりすると、鼻から耳への管(耳管)を細菌が伝わっていき、中耳炎になることがあります。



鼻が悪い

鼻炎を起こしていると、炎症のために耳管が狭くなり、空気の流れが悪くなって、音をとらえる鼓膜のはり具合に異常がおきることがあります。



心因性

耳や鼻など体には異常がないのに、耳が聞こえにくくなる場合があります。心の不調によっても聞こえが悪くなる場合があります。



耳鼻科に行こう

聞こえが悪くなったり、耳の奥に痛みを感じたら、耳鼻科に行きましょう。ほうっておくと慢性の病気になったり、重症化してしまうかもしれません。



自分の声が違って聞こえる?! 音の不思議



留守番電話などに録音した自分の声が、普段しゃべった時に聞こえる声と違うように感じる、でも、他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる・・・そんな経験を誰でもしたことがあると思います。実は、私たちが聞く音には2つの伝達経路があります。

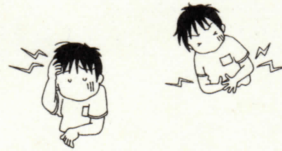
- ① 気導音…耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの
- ② 骨導音…骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



つまり、自分自身がしゃべった声を聞く場合は、「耳から入ってくる」気導音と「骨を伝わってくる」骨導音が同時に聞こえていますが、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、違う声であるかのように聞こえるのです。なお、骨導音はその特性を活かして難聴用の補聴器などに活用されます。

4月から2月までの保健室利用状況

- ケガ・病気・体の不調・悩み 延べ人数 1652人
- 多かった内科的訴え 頭痛・腹痛
- 多かったケガ 打撲
- △一番多かった月 10月 △一番多かった曜日 月曜日
- ▲来室の多い学年 2年生 ▲男女差 女子の方が少し多かった
- 一日平均傷病人数 約9人
- スポーツ振興センター対象となるけが等の件数 43件
(骨折・捻挫・つき指・打撲・裂傷・歯牙損傷等)



今年度(4月~2月)
の感染症罹患人数

インフルエンザ	1~3年	24名
感染性胃腸炎	1~3年	21名
溶蓮菌感染症	1~3年	4名
マイコプラズマ感染症	1~3年	2名

※ 今年は運動会前のケガが少なかった。
※ 悩みを抱えている生徒が多く、それが体の不調につながっていた。

1年生へ

麻疹・風しん3期の予防接種をまだ受けていない人へ

子ども休日予防接種

日時：3月10日(日)

午前10時~12時・午後2時~4時

場所：練馬区役所東庁舎2F 健康診査室

※必ず電話予約を！ 3997-7500(3/7まで)

※母子手帳持参 (保護者同伴)

※接種無料期限：平成25年3月31日

《大学受験を考えている人は必ず受けよう》

3年生 卒業おめでとう！
高校生活楽しんでね！



女子へ

子宮頸がん予防接種はすみましたか？

*3回接種

無料期限 平成25年3月31日

期限を過ぎると有料(1回1万5千円くらい)
になりますので、注意してください。

思春期に多い心身症

思春期は不安の多い時期です。そのため、心に起因する様々な病気も起きやすくなります。一人で悩まず、医師、カウンセラー、両親、友人などに相談をしましょう。

【妄想】

他人は何とも思っていないのに、自分の存在が人に不快感を与えているのではないかといつも不安になってしまいます。



【摂食障害】

様々な要因で食べることをコントロールできなくなります。いったんかかると内臓や脳などにも問題が起こり、抜け出すのが難しくなります。



【過換気症候群】

呼吸が苦しくなって不安が募り、場合によっては意識がもうろうとします。ただし、血液検査ですぐに診断がつき、また、死ぬことや後遺症を残すことはありません。



【過敏性大腸炎】

緊張や不安によって腹痛や下痢、便秘が引き起こされます。ほかに症状がなければこの病気が最も疑わしいのですが、一度は医師の診察を受け、他の病気ではないか見てもらっておきましょう。



相談してね
(保健室でもOK!)

この1年間、何回、言いた？
ありがとう
何回、言われた？
多ければ多いほどHappyになれる言葉ですね。

