ほけんだより

平成２９年３月３日
光一中・保健室

今年度もあと３月を残すのみ・・・。
３年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。これまでの学校生活を振り返ってみると、嬉しかったことや楽しかったこと、辛かったことや悔しかったことなどいろいろあったと思います。ある雑誌に**「辛い」**と**「幸い」**。漢字をみると、横棒が一つあるかないかの違いですが、意味はほとんど真逆です。辛さの中から何かを学び取り、自分の中に一つ足していくことができれば、それは「幸い」へとつながっていくのではないかと・・・。
これから先、光一中で学んだこと、経験したことは必ずどこかで役だつはずです。焦らず、着実に進んでいってください。

１・２年生のみなさん、修了式まで約３週間です。
それぞれ進級を控えていますが中学生の１年間はとても重要で充実した時間です。今後、自分から何か行動するときや選択するときがくると思います。
自分の将来を考えた上で実行できるといいですね。
何をやるにしても**心と体が元気**であることが『必須条件』です。規則正しい生活で過ごしたいものです。

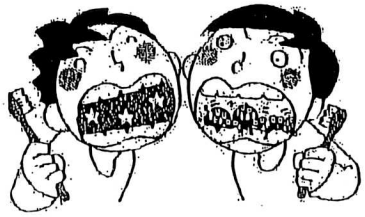
忘れていませんか？・・・災害給付申請

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）でおこったけがについては、スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に必要な書類は、すでに渡していますが、なくしたり、新たなけが等ありましたら保健室へ申し出てください。

病院での検査や治療などが必要なのにまだ済んでいない人は、新年度を迎える前に、受診・治療を済ませ、万全な健康状態で、新たなスタートが切れるようにしましょう！！
☆特に３年生は、**「医療証」**の使用はもうすぐ終了になります！
急ぎましょう！！

歯科受診状況

＜済んだ人＞　＜まだの人＞



５８人　　８６人

受診率40%

眼科受診率・・・**54%**

3月3日 耳の日

３月３日は「耳の日」ですね。
私たちが普段聞いている音は、耳の内部にある鼓膜の振動が内耳のリンパ液をふるわせ、それが神経から脳に伝わることで「聞こえた」と感知されています。

ヘッドホンで大きな音を聞き続けることなどによって起こる『ヘッドホン難聴』はこの内耳が損傷を受けて発症するもので、手術等では治すことができません。

工事現場や電車の騒音は85デシベルくらいとされていますが、ある調査によると、100デシベルの音を１５分間、ある一定の期間で聞き続けると難聴になりやすいそうです。ということは、電車や地下鉄の中で「音が聞き取りにくい」からとヘッドホンからの音量を上げて音楽に聞き入っている人は、かなり危険ということになります。

イヤホンやヘッドホンをつけた状態でけっこう大きな声で何度も呼びかけられたのに気づかなかった・・・そんな経験はありませんか？つけたままでも普通の声の大きさで会話できる状態が、適度な音量の目安です。ましてや音楽を聞きながら自転車を運転するなどというのは論外。危険だし罰金も発生します。絶対に止めてください。

耳の聞こえ方は、年齢が上がるにしたがい、高い音から少しずつ聞き取りにくくなっていくといわれます。生活の中で常に一生使う精密な気管です。
大事に使っていきたいですね！！

保健室の1年間

H28.4 ～ H29.2

ケガの件数 547 件

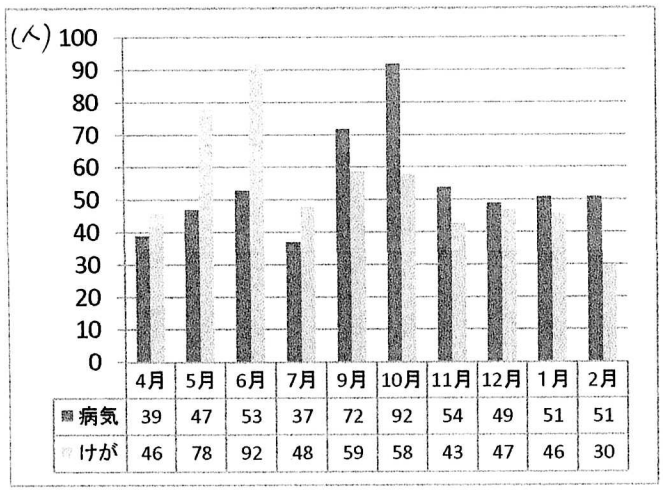
病気の件数 545 件

感染症発生 54 件

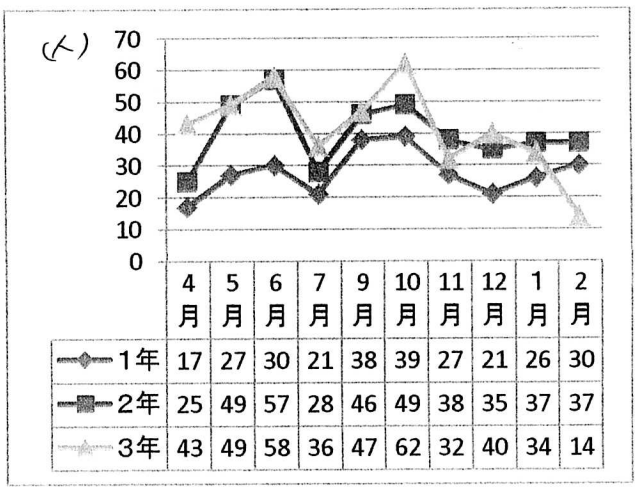
病院受診者数 40 人

歯科受診率 40 %

眼科受診率 54 %



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
病気	39	47	53	37	72	92	54	49	51	51
けが	46	78	92	48	59	58	43	47	46	30



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
1年	17	27	30	21	38	39	27	21	26	30
2年	25	49	57	28	46	49	38	35	37	37
3年	43	49	58	36	47	62	32	40	34	14