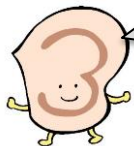


3月 保健だよ!

令和3年3月3日
練馬区立石神井西中学校
保健室

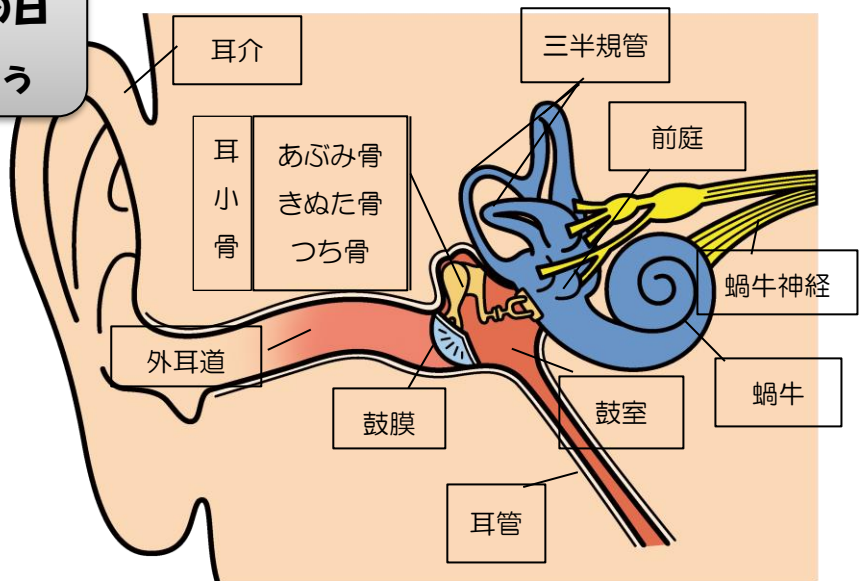
日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度もあとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



3月3日は耳の日
耳を大事にしよう

耳のしくみ

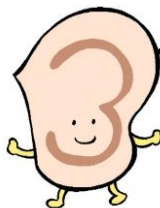
耳は外耳、中耳、内耳にわかれており、外耳で集められた音は鼓膜をふるわせ、その振動は蝸牛で電気信号に変えられ、蝸牛神経を通して脳へと送られ、ここで音として感じます。また、内耳の中にある三半規管と前庭は、体のバランスを感じるはたらきもあります。



耳Q&A

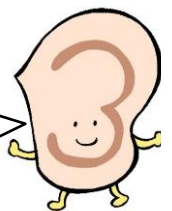
Q1.飛行機に乗ると耳がツーンとするのはなぜ?

A.1 急な気圧の変化によって、耳の中にある鼓膜が引っ張られることで起こる現象です。鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調整されていますが、急激に気圧が下がる上空に行くと調節が間に合わず「ツーン」となります。



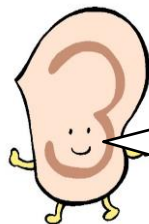
Q2.耳と乗り物酔いの関係は?

A2.耳の中にある内耳という器官が関係しているよ。乗り物酔いは、乗り物に乗って動いたりスピードの変化があったりして、内示が刺激を受けると起こるよ。



Q3.毎日耳掃除をするのはダメ?

A3.耳に傷がつくと、外耳炎などの病気になりやすくなるよ。2~3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるぐらいで十分だよ。



裏面では石西中保健室の1年間を振り返ります。

今月の保健目標
1年間の健康生活を
振り返ろう

石西中の

今年度の保健室利用状況



保健室を
利用した人
651人



具合が悪くて
来室した人
401人



ケガをして
来室した人
250人



来室者が
一番多かった月
6月

※令和2年6月1日～令和3年2月27日までの利用状況

石西中の今年度の保健室の来室状況です。「保健室に来た人多いな～」と感じましたか？この数字は、来室時に記録をとった人の人数です。体調管理カードをもらいにきたり、マスクをもらいにきた人数なども含めると実際はもっと多くの人数が来室したと考えられます。

この1年間の保健室の様子として、新型コロナウイルス感染対策として、手洗いをしていいる生徒が増えたからか、かぜ症状での来室よりは、偏頭痛や腹痛などの来室が多かったように感じます。また友達とのふざけがすぎてケガをしてしまったと来室する生徒も多くなりました。「今年保健室にお世話になった」と感じる人は、ぜひ日頃の生活を振り返り、来年度は健康管理に努めてほしいと思います。

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、
できなかったものに×をつけよう

早寝・早起きをした



朝ごはんを食べた



歯みがきや手洗いなど
基本的なことはできた



スマホなどを
使いすぎなかった



よく体を動かした



快食・快便だった



大きなけがや病気を
しなかった



ストレスをためなかった



最後に1年間健康な生活を送れたか、左のチェック表で振り返ってみましょう。

4月から始まる新生活に向けて、体も心も準備を整えましょう。

