

保健だより 3月号

福山高等学校 保健室

令和3年3月5日



4月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。楽しかったこと、感動したこと、頑張ったこと、がある反面、辛かったことや悲しかったこと、悔しかったこともあるかもしれません。

そのたくさんの経験は、皆さんを大きく成長させてくれていると思います。来月からは、新2年生、新3年生になります。3月は、新しいスタートに向けて1年間の疲れを癒やしつつ、エネルギーを蓄える月にしましょう！

《3月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
3月16日(火)	午後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

※3/19(金)の花文字清掃は、ケガのないように軍手を準備しましょう。

2020年度の保健室利用状況

1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした **293人**

体調が悪い **486人**

令和2年度(2020年4月～2021年2月現在)に保健室を利用した人数は、**779人**でした。

学年毎の人数は、1年生259人、2年生219人、3年生301人です。(身長や体重を計りに来た人、爪切りに来た人、スポーツ振興センターの手続きにきた人の数は含まれていません。)

ケガで多かった症状は、打撲傷で、体調不良で多かった症状は、頭痛でした。今年度は、「だるい～」「眠い～」と訴えてくる人が例年より多いでした。規則正しい生活を心がけて、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

4月からの健康診断に向けて

来月(4月)から健康診断が始まります。

身長・体重・視力・聴力・尿・歯科・内科等の健診が4月～5月にかけて実施されます。

むし歯・歯肉炎・歯垢をそのまま放置している人や、視力が悪いまま過ごしている人もいます。

3月は入試休みや春休みがあるので、検査・治療(通院)しやすい環境にあります。この期間に受診をし、新学期に向けて健康な身体作りをしましょう。3年生になると直ぐに就職・進学に向けて忙しくなります。就職試験・進学試験の前に治療を済ませておきましょう。

また、新体力テストも実施されます。筋力・持久力など体力作りも忘れずに生活に取り入れましょう。

春休み

は

自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。



からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

3月3日は『耳の日』

こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

～ 正しい耳掃除 ～

耳の入口から約 3.5 cm 先には「鼓膜」があるので、そこまで達さないように注意しましょう。耳掃除は耳の入口から 1.5 cm 程度までにしましょう。およそ綿棒の頭一つ分と覚えておきましょう。耳の奥の方まで耳かきや綿棒で触ると、耳あかをどんどん奥の方に押し込むことになり、耳を傷つけてしまうこともあります。耳掃除の頻度は、自浄作用があるので「月 1～2 回」の掃除で充分です。



～ 健康な耳を保つために ～

耳掃除を正しくすることももちろんですが、耳は大切に使わなければ年月と共に傷んでいきます。耳を痛める原因の一つに「騒音」があります。大きな音はもちろん、小さな音でも聞き続けていると耳は疲れてダメージが蓄積されていきます。たまには静かなところで耳を休ませ休養させる時間を作りましょう。



布団からなかなか出られない君へ

『スッキリ目覚め』のワンポイントアドバイス

1 ふとんの中で...



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、体が温まってきます。

2 からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんツボのある耳を刺激すると、血流が良くなります。