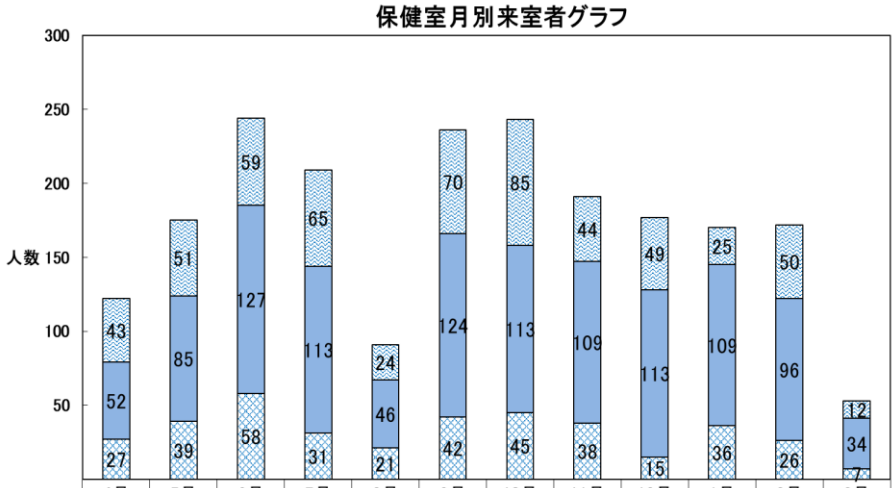
ほけんだより 3月

No.１５　1・2年生 Ver
令和６年３月２２日
柳生中学校　保健室

３月の保健目標　１年間の健康生活を振り返ろう

１年間の保健室利用状況（R5年４月１日～R6年３月15日）

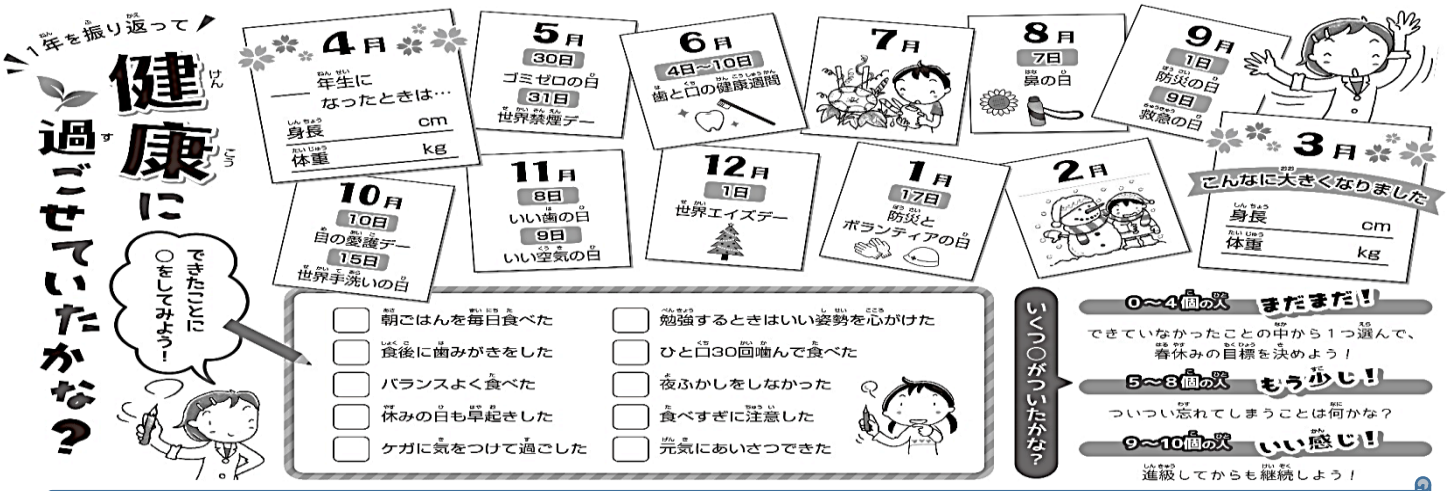
保健室月別来室者グラフ



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
外科	43	51	59	65	24	70	85	44	49	25	50	12
内科	52	85	127	113	46	124	113	109	113	109	96	34
その他	27	39	58	31	21	42	45	38	15	36	26	7

合計：2,083名（延べ人数）
４月：１２２名
５月：１７５名
６月：２４４名
７月：２０９名
８月：　９１名
９月：２３６名
１０月：２４３名
１１月：１９１名
１２月：１７７名
１月：１７０名
２月：１７２名
３月：　５３名

外 科 ：　５７７名
内 科 ：１１２１名
その他：　３８５名



保護者様へ

保護者の皆様のご協力により、全校生徒が心身ともに健やかに成長することができた１年となりました。「保健だより見ましたよ」「保健室前の掲示物可愛いですね」と言っていただいたことが、とても嬉しく、もっと良い物を！と向上心を持って、日々の業務を遂行する上での励みとなりました。今後も柳生中学校の生徒一人一人の心身の健康のために、誠心誠意取り組んでいきたいと思いますので、保健室へのご協力をよろしくお願い致します。

さて、本日保健関係の書類を配付しました。始業式（４/８（月））に、保健関係の書類を回収致します。四肢の状態（運動器）の検査及び結核検査については、保健関係調査票内にチェックをする箇所がありますので、他の項目同様に記入漏れがないかご確認いただきますようお願い申し上げます。お子様の気になることや学校で配慮してほしいことなどがありましたらお気軽にお問い合わせください。

保健関係の提出物は（新２・３年生）

保健関係連絡用封筒に入れて提出となります。

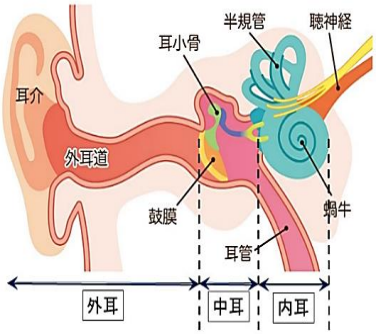
３月２２日（金）配付　→　４月８日（月）回収

＊発育測定は４月１０日（水）を予定しています。
（特別支援学級は４月１１日（木）を予定しています。）

回収物（封筒の中身）
・保健関係調査票
・心とからだの健康調査票
・健康の記録（緊急連絡先要確認）
・スポーツ振興センター同意書（任意加入）＊現金 460 円は不要

耳介から外耳道を通って入ってきた音は鼓膜を震わせ、その振動は中耳の耳小骨から、さらにその奥にある内耳の蝸牛へ伝わっていきます。蝸牛では振動を電気信号に変え、それが聴神経から大脳へ伝えられて、私たちは「聞こえた！」と感じるのです。

耳の構造



Q：耳が２つあるのはなぜ？

A：真正面から聞こえた音は左右の耳に同じ強さで聞こえますが、左側から音がしたときは左耳に強く、右耳には弱く聞こえます。つまり、耳が２つあることによって、音のした方向を聞き分けることができるのです。

Q：耳は音を聞くだけ？

A：いいえ。耳には、２つの重要な働きがあります。
１つは、「音を聞く」こと。もう１つは、耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取り、「体のバランスをとる」という働きをしています。

Q：耳あかの秘密は？

A：耳あかとは、耳の壁から出てくる分泌液と、あかやホコリなどが混じって固まった物です。耳あかが乾いている人と湿っている人がいるのは、耳の壁から出てくる分泌液の量の違いによるものです。

騒音や大きな音は、難聴（特定の音を聞く能力を失ったこと）の原因になることもあります。ヘッドホンステレオのボリュームは控えめにするなどして、耳に優しい環境づくりを心掛けましょう。また、バランスのとれた食事も大切です。

特に、神経の老化予防に効果的なビタミンB1、B2、B12を多く含む食品（胚芽米、豚肉、うなぎ、レバー、あさり、さんま、バナナ等）を積極的に摂るようにしましょう。

ストレスが原因で耳鳴りなどの症状を引き起こすこともあります。十分な休養を取り、規則正しい生活を送りましょう。

注意！ 子どもの耳のトラブル

外耳炎（主な症状）耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い　など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあれば、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎（主な症状）耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱　など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。