

ほけんだより 3月

6. 3. 11
岩瀬小
保健室

今年度最後のほけんだよりです。

3月ですが先日は雪が降り、まだまだ真冬の寒さの日もありますね。今月は学年のまとめの月です。そして卒業式等の大事な行事がたくさんあるので、早起き、早寝、朝ごはん

で体調を整え、元気に学校へ登校しましょう！
そして、春休みでも生活リズムは崩さず、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

3月の保健目標

自分の生活を見直そう

ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多

いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！
なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

耳のはたらき あなたの耳を大切に



【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かき」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

1年間の保健室のまとめ

(~3月5日までの集計)

保健室に来た人数 (内科)

627 名

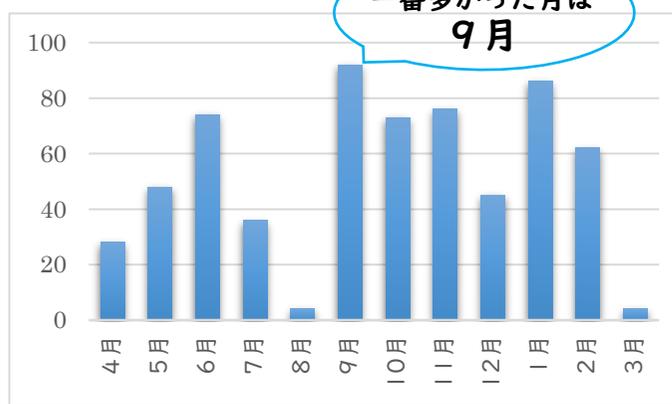
そのうち男子

257 名

そのうち女子

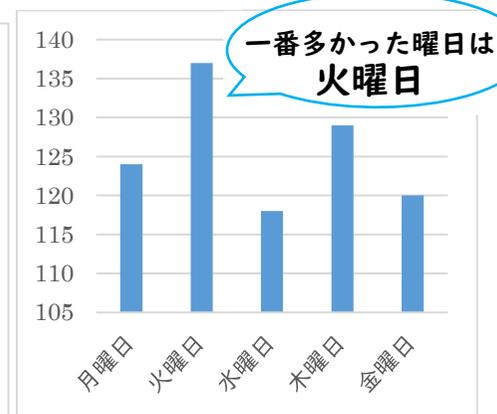
371 名

★月別集計



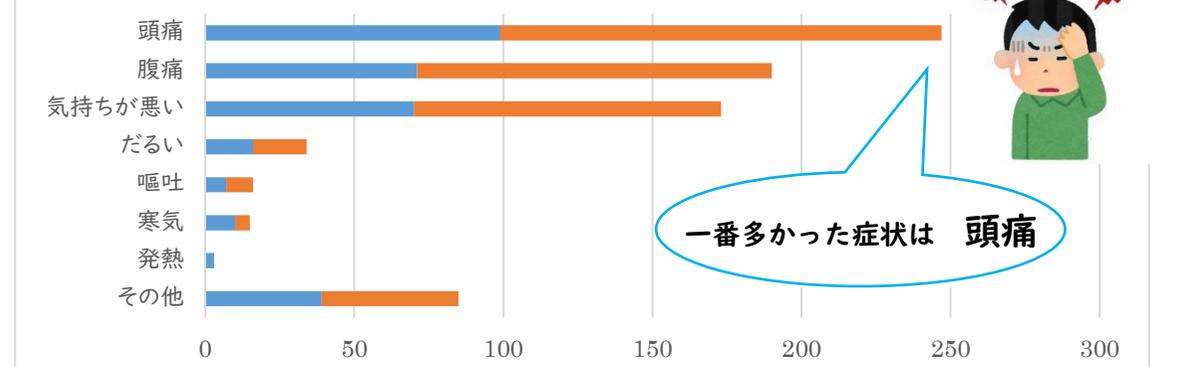
一番多かった月は
9月

★曜日別集計



一番多かった曜日は
火曜日

来室理由 (男女比)



一番多かった症状は 頭痛

学校感染症による出席停止者数 (3/6 まで)

総数 218 名

- そのうち インフルエンザ 160 名
- 新型コロナウイルス感染症 30 名
- 感染性胃腸炎 13 名
- 溶連菌感染症 6 名
- ヒトメタニューモウイルス感染症 5 名
- ヘルパンギーナ 2 名
- 咽頭結膜熱 1 名
- マイコプラズマ肺炎 1 名

学校管理下でけがをして病院を受診し、スポーツ振興センターの手続きをした件数

12 件

保護者の皆様へ

1年間大変お世話になりました。新型コロナウイルスが5類となりましたが、インフルエンザの大流行があり、学級閉鎖や体調不良時の早退や受診等の御協力ありがとうございました。

まだ手続きをしていない人はお早めに！

