

令和4年3月1日(火)

横芝光町立光中学校

保健室

※お家の人に必ず渡しましょう。

# ほけんだより

## 3月の保健目標 自分の健康生活をふいかえってみよう。

今年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。1,2年生は進級に向けて準備をする時期ですね。1年生は先輩になること、2年生は最高学年になることへの自覚を持ちましょう。3年生はもうすぐ卒業となり中学校生活が終わりを迎えます。中学校生活で学んだことを生かして、新しい環境で頑張ってください。



## 今年度の光中学校保健室

～まとめ(2月22日現在)～

1年間ありがとう  
ございました

- \*ケガの来室 **225件** (ケガの多い月は6月, 一番多いケガ: すり傷)
- \*体調不良の来室 **344件** (体調不良の多い月は9月, 一番多い症状: 頭痛)
- \*日本スポーツ振興センターの適用となったケガは**20件** (部活動や体育の授業でのケガが多かった)

普通の生活が当たり前だと思いますか? 健康でなければ普通の生活はできません。突然、病気になってしまうこともあります。自分の生活習慣が原因で病気になってしまう人がたくさんいます。長年の染みついた自分の生活習慣を直すことは、簡単ではありません。しかし、直そうと努力しなければ、普通の生活ができなくなるかもしれません。勉強をして志望高校に合格したい、部活動を頑張って試合に勝ちたい、友達とたくさん遊びたい...楽しく生活できるように、自分で生活習慣を見直し健康管理ができるようにしましょう。

## この1年間 心身の健康に生活できましたか? 気持ちをつけて〇×チェックしてみよう。

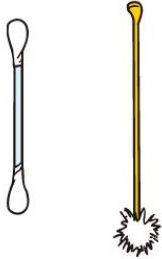
<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほじほじ 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>

# 3月3日は『耳の日』

3月3日は耳の日です。1954年に日本耳鼻咽喉学会が「耳の愛護デー」として決めました。

## 耳のお手入れをするときの注意

耳かきや子ども用の  
メンボウを使う



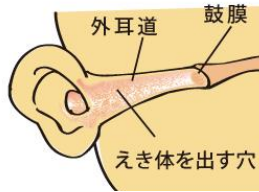
大人の人に見てもらいな  
がらお手入れしましょう



耳あかを取りすぎたり、  
耳かきやメンボウを奥まで  
入れすぎたはいけません

## 耳あかって何？

外耳道にある小さな穴からネバっと  
したえき体が出て、耳の中のヒフに  
ついたゴミとまざったものです。



## 耳あかの種類

耳あかには、カサカサなものとネバネバなもの  
の2種類があります。

日本人はカサカサが多く、欧米人はネバネバが  
多いと言われています。

## 「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。

症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



・目のかゆみ  
・鼻水・鼻づまり



激しくくしゃみ

## 感染症情報

昨年度に引き続き、今年度もインフルエンザが出ませんでした（2月22日時点）。みなさんが、感染症予防を頑張ってくれたおかげです。

## スクールカウンセラー

明里春美先生（金曜日）

4日、10日、18日



## 保健室から

今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。

来年度も、今年度同様に感染症予防に気をつけながら、生徒たちの心と体の健康を守れるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

