

保健室だより

2024年3月発行・和工定保健室

この1年間、健康な毎日を送ることができましたか？
少し・・・暖かくなった日差しに、春を感じる3月です。
3月・・・最後までがんばりましょう。



まだまだ注意が必要です
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、他感染性予防を継続しましょう。

3月3日は耳の日です



耳の役割は、音を聞くこと。

音は→外耳道→鼓膜→耳小骨→蝸牛→聴神経→大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも音をよく聞くことが出来なくなります。

耳の役割は、身体のバランスをとること。

三半規管の中のリンパ液が身体の動きに合わせて動き頭の回転、身体の平衡バランスなどを脳に伝えます。

ヘッドホンやイヤホンに気をつけましょう

イヤホンで大音量・長時間の音楽を聞く生活を続けていると内耳にある蝸牛の感覚細胞が傷ついてしまい、耳鳴りや目まいを伴う急性の難聴になることがあります。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い耳を守りましょう。

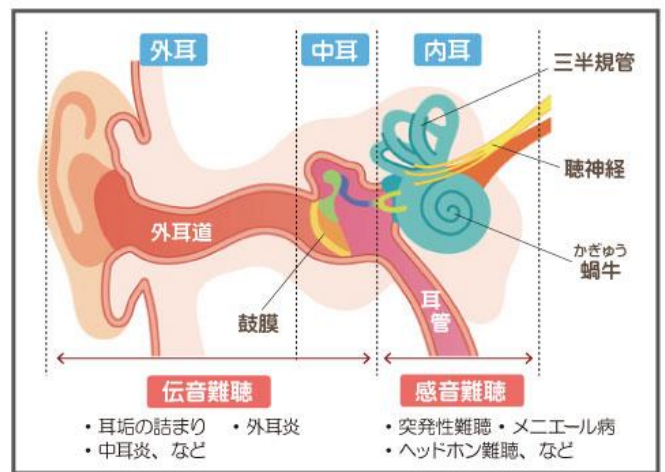
耳あかの役割

- ① 耳の中(外耳道)が傷つかないようにする
- ② 耳の中でばい菌が繁殖するのを防ぐ
- ③ 虫が入ってこないようにする

耳そうじは、とても気持ちいいのですが、取りにくい耳あかを無理にとろうとすると傷つきます。

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは入り口付近だけでOK！

自分で耳そうじをする時は入り口だけで十分です。取りにくい耳あかは病院(耳鼻咽喉科)で取ってもらいましょう。毎日のお風呂上がりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。2～3週間に一度、綿棒を使って耳の入り口を掃除しましょう。



- 周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- 1日1時間未満の使用にする





花粉症の季節です

花粉症から身をまもるために

2月から4月にかけて飛散するスギやヒノキの花粉は広範囲に飛散するので、花粉に触れないように自分で対策を取るしかありません。

花粉症対策は

- 外出する時はマスクをする、
- 病院(耳鼻咽喉科・眼科・皮膚科)へ行くなどの対策を早めにとるようにしましょう。



令和5年度 定期健康診断の結果です

| | 性別 | 男子 | | | 女子 | | |
|-----------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 年齢 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 |
| 身長 c m | 本校 | 166.4 | 168.6 | 172.1 | | | |
| | 全国 | 168.6 | 169.9 | 170.7 | 157.2 | 157.7 | 158.0 |
| 体重 k g | 本校 | 54.5 | 73.8 | 79.4 | | | |
| | 全国 | 59.1 | 60.7 | 62.5 | 51.2 | 52.1 | 52.5 |

歯の治療を急ぎましょう (14名検査)

| | 治療必要とする生徒 |
|------------|-----------|
| むし歯がある | 6人 |
| 歯垢付着・歯肉炎・顎 | 3人 |

視力検査結果です(23名検査) 専門医受診を急ぎましょう

C (0.6~0.3) 6人

D (0.2以下) 2人です

合計 8人が0.6以下のため専門医による受診が必要とする生徒です。

精密検査をした生徒は 0人です。 0.6以下の 8人の生徒はそのままです。

なぜ、視力検査をするのか？

それは、視力は学習に与える影響が大きいといわれているからです。



新年度に向けて ~春休みは治療を済ませましょう~

むし歯の未治療や精密検査視力0.6以下の8人の生徒！

治療を急ぎましょう

新学期は万全の体調でスタートしましょう！！

