

ほけんだより 3月

北条高校保健室
令和3年3月

今年度も残りわずかとなりました。まだ肌寒い日が続いていますが、少しずつ春の訪れを感じるようになりました。

暖かくなってきたからと油断せず、新型コロナウイルスなどの感染症予防に努めましょう。

そして1年間を振り返り、新しい年次に向けてやり残したことがないよう、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

3月の保健目標

- ・1年間の生活を振り返って反省しよう。
- ・耳の健康に留意しよう

北条高校保健室の1年間(令和2年4月～令和3年2月末まで)

保健室を利用した人は・・・

男子	122人
女子	369人
合計	491人
1日平均	3.0人



4・5月が臨時休校となったため、昨年度より保健室利用者が減りました。

内科・外科・相談の内訳は・・・

内科	284人
外科	85人
相談	122人



内科で多かった症状は・・・

- 1位 倦怠感・気分不良など
- 2位 胃腸症状
- 3位 頭痛

なんとなく体調や気分が優れない人が多かったです。



外科で多かった症状は・・・

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 捻挫・突き指



健康診断後の受診率は・・・

眼科（視力）	35.4%
歯科	14.5%



保健室からのメッセージ

体調が悪いとき、心が疲れたときは保健室に相談に来てください。ただ、自分自身で健康を管理し、病気などを予防する力も身に付けてほしいと思います。まずは、生活リズム（食事・睡眠）を見直してみましょう。また、健康診断結果を確認し、治療が必要な場合は受診するなどして、自分自身の健康管理に生かしてください。

「耳」について考えよう

耳の役割～こんなことをしています～

① 音を聞く

私たちは耳で音を聞き、「遠くで何か音がしている」「後ろから車が近づいてきた」など周りの様子を知ったり、相手がどんな声で何を言ったのか確認したりしています。



② 体のバランスをとる

耳の中にある「三半規管」と「前庭」というところで、体の回転や傾きを感じとります。体が回ったり斜めになったりすると、その動きが信号として脳に伝わり、ふらついたり倒れたりしないように手足でバランスをとります。



耳あかと耳そうじ

<耳あかについて？>

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳から出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思われがちですが、殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、傷つきにくくする働きがあります。

<耳そうじは時々でOK>

耳あかを放っておくと、耳の中で固まり音が聞こえづらくなる場合がありますので、時々耳そうじをしましょう。ただ、やり過ぎると耳を傷つけることがあります。2～3週間に一度にしましょう。

また、耳あかは耳の入り口から約1cmのところにとまるので、耳かきや綿棒を深く入れすぎないように注意しましょう。



気をゆるめないで！

新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しよう

○基本的な感染症対策を徹底

手洗い（石けんを使って30秒以上）、常時マスク着用、咳エチケットなど、基本的な感染症対策を確実にしましょう。

○日常の健康管理

十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めるようにしましょう。

○密閉・密集・密接の回避

<特に注意してほしい場面>

- ・マスクを外す体育や音楽（合唱）の授業
- ・昼食時における会話
- ・部活動等の更衣・移動・給水時等の会話
- ・学校外での生活（外食・カラオケ等）

マスクを外して活動する場面は、特に感染リスクが高まります。食事中などマスクを外す場面では、会話をしないこと、人との距離を十分とることが重要です。