

ほけんだより

令和5年3月
茨木市立北中学校 保健室

3年生のお別れ集会を終え、いよいよ旅立ちの日が近づいてきたのかと、少しずつ実感がわいてきました。この1年間…3年生は中学3年間、何を感じ、学び、どのように過ごしてきましたか？楽しいことだけでなく、悲しいことも、全ての経験があなたを成長させてくれるはずです。時に後ろを向き、足踏みをしながらも、最後は笑顔で前を向けますように…いつも、いつまでも、応援しています☆

保健室の1年間

※ 2022年度 4月～2月末までの統計

1年間で、これだけの保健室使用がありました。来室が多かった6月は、新年度の疲れが出てくる頃、次に多かった10月はたくさんの行事が重なる時ですね。“疲れ”が溜まると来室が増えることが、統計から分かりました。家ではしっかり休養をとり、自分に合ったストレス発散方法を見つけ、心も身体も、いたわってあげてくださいね。

また、保健室では、たくさんの方が利用しますので、皆が安心して利用できるよう、ルールとマナーを守って利用しましょう！

保健室の利用件数  1102件	けがの手当て等 で保健室に来た人  424件	体調が悪くなり 保健室に来た人  594件
その他の理由で 保健室に来た人  84件	来室者が多い月 第1位 6月(148件) 第2位 10月(127件)	スポーツ振興センター 災害給付対象件数 71件 ※

学校でのけがで
受診の際は、ご連絡を!!

※ スポーツ振興センター災害給付金の申請を、お忘れではないですか？

お子さまが、学校の管理下での怪我等で、病院を受診された場合、スポーツ振興センターの災害給付金の申請対象となり、保健室から申請に必要な書類をお渡ししています。初回申請は、怪我の発生から2年間で期限となりますので、申請をお忘れの方は早急に学校までご提出ください。また、受診をされたのに用紙を受け取っていない方は、担任、又は保健室までお知らせいただけたらと思います。その他、ご不明な点等ございましたら、いつでも学校へご連絡ください。

重症化する
回復しない?!

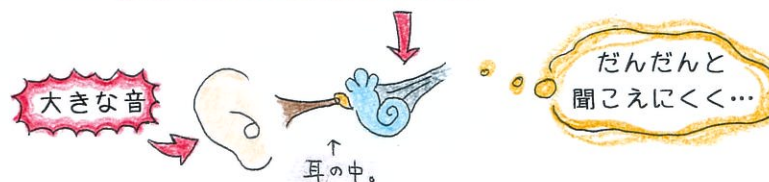
ヘッドホン難聴

3日3日は
耳の日!!

最近、音楽プレイヤーやスマートフォン等にヘッドホンやイヤホンを接続し、いつでも、どこでも、便利に音楽や動画を楽しむことができるようになりました。日常的に使っている人もいるかもしれませんが、使い方を誤ると聴覚細胞が傷つく原因となり、進行すると“ヘッドホン難聴”となってしまうことを、知っていますか？

ヘッドホン難聴が起きる仕組み？

音を感じる聴覚細胞が傷つく



一度失った細胞は再生しない!!

△注意△

日常では感じることもない高さの音域から聞こえなくなっていくので、気付いた時には重症化していることが多いのです。イヤホンやヘッドホンをよく使用する人は特に注意しましょう！

予防方法は？

音量

声をかけられても気付くことができる大きさ(65dB程度)までが良い。乗り物の中や街中などは、音量をついつい上げやすいので注意！

時間

適正な音量でも、長時間聞くことにより、感覚細胞が障害を受けることがあります。WHO(世界保健機関)では、ヘッドホン・イヤホンの使用は1日1時間以内に抑えるべきと提案。最低でも1時間に1回、5～10分は、耳を休ませるようにしよう！

音の大きさの目安 (dB=デシベル)

航空機のエンジン音 … 120 dB 地下鉄車内 … 80 dB
 ドライヤーの音 … 100 dB ヘッドホン(声をかけられて気付く) … 65 dB
 カラオケの中 … 90～100 dB 目覚ましのベル … 60 dB

80dBを超えると、聴覚細胞が傷つき始めるそうです。例えば電車の車内で周りの音が気にならない音量でイヤホンを使用していると、ヘッドホン難聴が起きやすくなります。

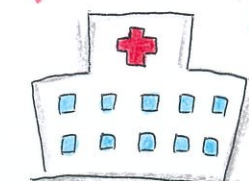
こんな時は受診を!



- ・耳がつまった感じがする
- ・キーン、ジーと耳鳴りが続く
- ・テレビの音量が大きすぎるとよく人から指摘される
- ・左右で聞こえ方に差がある

耳を休ませても改善しない!

手遅れになる前に、
早めに受診を!



今日の中川家♪

今日は、中川家の就寝スタイルをご紹介します。

左手に兄がひっついて、
寝静まるまで手をほっぺに当てて放さず。

右手には妹がくっついて、
あちこち寝るまでモゾモゾ。
最終、お腹の上に乗って寝入る時も…
(小さくても 14kg 超え!)



慣れるまで苦しみましたが、
(今も辛い時ありますけど笑)
これも今しかない、幸せなひと時です(^^)



ちなみに、父とは寝ず、
「ママがいいの!」と遅くなっても母を待つ。
(母不在の時は普通に寝てるらしい。)

…旦那よ、心の中で
少し優越感を感じている母を許してください。

3月号の「今日の中川家」も最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

今年度も最後です。

最後なので、なぜ子育ての日常を書こうと思ったのか…を
書こうと思ったら、長々と、急にうさんくさくなってきた
のでやめました。(笑)

読みたい人に、読んでもらえたらそれで満足です。
読んで、「フッフ」と笑ってくれたら、大満足です。
保護者の皆さまに、「懐かしいなあ」なんて思って頂けた
ら、ガッツポーズして喜びます。



でも、1つだけ言えるとしたら…

なんか癒される、おもしろ可愛い日常のひと場面が、あなたにも、周り
の人にも、ちょっと怖いあの人になって、あったということ。

ほっこり癒しと共に、今ある命を大切に…なんて気持ちにつながたら
いいなと思って、書いています。

とても大変で、とても幸せな育児。まだまだ新米の母業ですが、妊娠・
出産・育児を通して、ひしひしとを感じる今日このごろです。

あなたのことを見守り、想ってくれる人を、大切にできる人に。
そして、お互いを認め合い、あなたも周りも同じように、大切に、大切に、
生きていっていただけますように。
一人でも多くの人の、笑顔が増えるよう、願っています♪