

ほけんだより ~3月号~

平成31年3月11日
茨木市立平田中学校 保健室

ほけんだより最終号です。3学期もあと少しとなりました。今年はどんな一年でしたか？楽しかったこと、辛かったこと、頑張ったこと、何ひとつ無駄なことはありません。1年前のあなたよりも、必ず成長しているはず。これからも、前を向けるように、頑張ってくださいね。いつも応援しています。

大切に…

進学、進級など、それぞれ新しい環境が待っている今、改めて伝えたいことがあります。

皆さんがここまで大きくなるまで、何もできなかったあなたに、身の回りのお世話をし、食事の仕方、トイレの仕方、他にも数えきれないほど、何から何まで教えてくれた人が、誰にでもいるはず。『あれはダメ！これもダメ！』と言われると、つい『うるさいなあ！』と思うこともあるかもしれませんが、それはみんなのことがそれくらい大切に、心配だからです。まだまだ新米の母ではありますが、子育てを始めてより一層、そう感じるようになりました。

そんな、あなたのことを見守り、想っていてくれる人のことを、大切にできる人になってほしいと思います。そして、あなたの周りの誰にでも、そんな人の存在はあるのですから、自分自身も他人も同じように、お互いを認め合い、大切に、大切にしていかなければいけませんね。一人でも多くの人々の、笑顔が増えるよう、心から願います…*

保健室の1年間 ※2018年度4月～2月末までの統計

保健室の利用件数

1826件

けがの手当て等

で保健室に来た人

773件

体調が悪くなり

保健室に来た人

948件

スポーツ振興センター 災害給付対象件数

106件

来室者が多い月

第1位

10月(328件)

第2位

1月(303件)

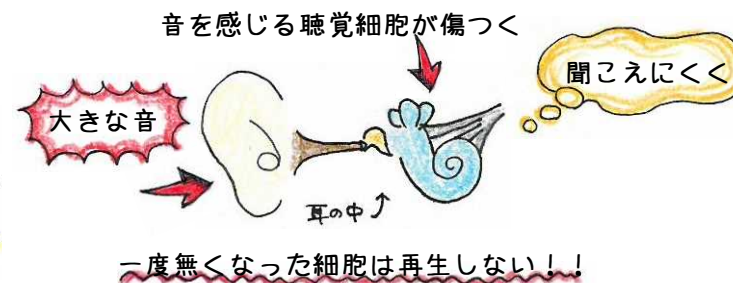
10月は体育大会前ということもあり、ケガでの来室が特に目立ち、1月は、風邪の流行で、体調不良の来室が多かったです。健康に、安全に過ごせるよう、気を付けましょう！

重症化するまで気づきにくい…ヘッドホン難聴

最近は、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つなぎ、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。しかし、使い方を誤ると、聞こえが悪くなってしまう“ヘッドホン難聴”の原因になるのを知っていますか？



ヘッドホン難聴が起きる仕組み？



△注意△

日常では感じることもない高さの音域から、聞こえが悪くなっていくので、気付いた時には重症化していることが多い…!

予防法

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、騒がしい場所では、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、聴覚細胞が障害を受けることが…。WHOでは、オーディオ機器の使用は1日1時間以内に抑えるべきと提案。

ヘッドホンを使った後は、使った時間の3倍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

こんな時は受診を!



耳がつまったような感じがする
キーン、ジー、ザー
などの耳鳴りが続く
↓↓↓
耳を休ませて改善しない

早めに受診しよう





NAKANO

2018年度、みなさんにとってどんな一年間でしたか？『中学生』って嬉しいことばかりではなく、色々なことがあったと思います。…何歳になっても、色々あるのが正直な話。悩むことも、壁にぶつかることも、たくさんあります。そんなときこそ、友だちや家族、先生など、周りにいる人を思い浮かべてみてください。私もたくさんの人に支えてもらったおかげで、今があります。

どんなときも『あなたらしさ』を忘れずにいてね。巣立っていく3年生も、1・2年生のことも、これからもずっと、心から応援しています。

保健室より



平田中学校のみなさんへ



今年の10月末から平田中学校に復帰しました。その短い間にも、色々な楽しい話や、悩みを打ち明けてくれた時もありましたね。泣いたり、くじけそうになったり、時には立ち止まることがあっても、次の目標に向かって頑張るみなさんの姿を見て、成長を感じました。久しぶりに会っても、「森浦先生や！」と覚えていてくれて、声かけてくれたときも、とっても嬉しかったです。そうやっていつも、みなさんに元気をもらいます。ありがとう！

これから先も、もっともっと、いろいろなことがあるけれど、心と体を大切に、成長していってくださいね。ずっと、応援しています☆



MORIURA