

かがやき

若草中学校ほけんだより No.12
令和8年3月2日発行 文責 谷島

3月保健目標：健康な生活ができたか、1年を振り返ろう

受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

3月に入り、今年度もあと僅かとなりました。保護者の皆様におかれましては、健康診断・保健活動・感染症対策等、大変お世話になりました。

春休みは1年間を振り返るよい機会です。視力や歯科の受診は済んでいますか？

また4月から健康診断がスタートします。新年度を迎えるにあたり、元気で健康に1年を過ごすためにも、受診が済んでいない人は、春休み中に受診しましょう。

保健室の1年間



★多かったけが

- 1位 打撲
- 2位 擦過傷
- 3位 捻挫

★多かった症状

- 1位 頭痛
- 2位 気持ちが悪い
- 3位 腹痛

★多かった月

- 1位 6月 64件
- 2位 10月 63件
- 3位 5月 58件

★多かった曜日

- 1位 木曜日
- 2位 月曜日
- 3位 金曜日

保護者の方へ 日本スポーツ振興センターの申請漏れはないですか？

日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校、部活動中など。
- 初診から治癒までの医療費の窓口の支払いが1,500円以上の場合。
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間です。

申請漏れがないようご注意ください、ご不明な点がございましたら保健室までお知らせください。

3月3日は「耳の日」です。耳は「聞く」だけでなく、体のバランスをとる大切な働きもしています。しかし、普段はあまり意識されにくい部分でもあります。新生活を前に、耳の健康について見直してみましょう。

～耳掃除について～

耳あかは「汚れ」と思われがちですが、実はほこりや細菌の侵入を防ぐ役割があります。基本的に耳あかは自然に外へ出てくるため、頻繁な耳掃除は必要ありません。綿棒や耳かきを奥まで入れると、耳あかを押し込んでしまったり、皮ふや鼓膜を傷つけたりすることがあります。耳掃除は月に1～2回程度、見える範囲をやさしくぬぐうくらいで十分です。痛みやかゆみ、聞こえにくさがある場合は、無理をせず耳鼻科を受診しましょう。



～注意したい「ヘッドフォン難聴」～

スマートフォンやゲーム機の普及により、長時間イヤホンやヘッドフォンを使用する人が増えています。大きな音を長時間聞き続けると、内耳の細胞が傷つき、回復しにくい難聴を引き起こすことがあります。予防のポイントは「音量は最大の6割程度まで」「1時間に1回は休憩する」ことです。周囲の音がまったく聞こえないほどの音量は危険信号です。

耳は一度傷つくと元に戻りにくい器官です。毎日のちょっとした心がけが、将来の聞こえを守ります。自分の耳を大切にしていきましょう。

筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



【3年生 成長の記録について】

3年間の身体計測の結果や健康診断の記録、保健調査票を

「成長の記録」に入れて配布します。回収はしません。大切に保管してください。

