



ほけんだより

3月



東大阪市立小阪中学校

保健室

3月になり春の暖かい日が時々みられるようになりました。今のクラス、学年もあと少し。みなさん今年度を振り返ってみてどんな1年だったのでしょうか。また3年生はもうすぐ小阪中学校を卒業しますが、どんな中学校生活だったのでしょうか。自分の置かれている環境や状況は少しずつ変化していきます。その中で、自分自身が成長したと思えることがあれば、それが自信となりどんな変化も乗り越えていけると思います。今年度の自分を振り返り、4月からは新たな気持ちで進んでいきましょう。



保健室 今年の利用の様子

(4月～2月末まで)



ケガの件数

156 件

- 打撲
- 擦り傷
- 鼻血、火傷



病気の件数

529 件

- 頭痛
- だるい、しんどい
- 腹痛



相談の件数

34 件

- 友達のこと
- 自分のこと
- その他いろいろ

来室が多い
曜日は…
月曜日

来室が多い
月は…
10月

病院受診した
件数は…
13件

今年度も昨年度と変わらず、月曜日の来室者数が多く、金曜日が1番少なかったです。来室理由は頭痛が一番多く、次にだるい、しんどいなど体がつすっきりしない様子の方もたくさんいました。学校でけがをして学校から病院に行った件数は昨年度より少し多く、体育の授業や休み時間でけがをする人が多かったです。いろいろな悩みを抱えて保健室に来る人も。保健室を利用できるのは原則1時間だけです。休憩をした後は元気に教室に戻ってくれていたらうれしいです。

耳みみのはたらき あなたのみみを大切に



【はたらき：その1】

体の外の「耳かい」で集めた音が「鼓膜」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「蝸牛」とおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、「聞こえた!」とわかります。

【はたらき：その2】

耳の奥にある「三半規管」で、からだの回転を「前庭」で傾きを感じとっています。それらの信号を脳で受けて、体が倒れないように手や足を動かします。乗り物酔いは、三半規管と体の情報の処理が脳でうまくいかず、めまいや吐き気などの症状が現れます。

耳の病気や異常

ヘッドフォン難聴

イヤホンやヘッドホンから音楽などを大音量で長時間聞くことによって生じる難聴です。少しずつ進行していくので気づきにくく、重症化すると治りません。イヤホンなどで音を聞くとときは周りの音が聞こえるくらいの音量にして、1時間以上聞き続けられないようにしましょう。

外耳道真菌症

耳の入り口から鼓膜までの部分（外耳道）に真菌（カビ）が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどの症状がみられます。主な原因は耳そうじのし過ぎで耳の皮膚を傷つけてしまったり、イヤホンを長時間使用することで耳の中で湿気がこもり、発症します。

中耳炎

急性中耳炎

風邪を引いた時など急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎

炎症が長く続き鼓膜に穴が開いたまま耳だれや聞こえが悪くなる

しんじゅつせい

滲出性中耳炎

耳の中に液体がたまって耳の聞こえが悪くなる

耳垢の役割を知って上手に耳掃除

耳垢には耳の穴の皮膚を保護する、細菌やカビを繁殖するのを防ぐ、また苦味があるので耳の中に虫が入るのを防ぐ働きがあります。本来、耳垢は自然に耳の外へ出ていくので、耳そうじは耳の入り口付近を軽く拭う程度で大丈夫です。それでも耳垢が気になり、耳掃除をする時は次のことに気をつけましょう

- 耳かきや綿棒を入れるのは耳穴から1センチまでにする
- 耳そうじは1か月に1~2回くらいにする
- 耳の中がかさかさしたり耳垢が気になったら耳鼻科でとってもらう

耳を傷つけたり
耳垢を奥へ押し
込む原因にも！

