



3月 ほけんだより

東大阪市立玉川中学校
保健室
令和3年3月1日(月)

あっという間に3月となりました。2・3年生の皆さんは、ちょうど1年前に緊急事態宣言により中学校が休校となりましたね。1年生も小学校最後の日が急に来てしまったのではないのでしょうか。「学校へすら行くことのできない状況」と、誰もが新型コロナウイルスの恐ろしさを感じたと思います。4月には学校再開できるのかと思いきや、新型コロナウイルス感染症は収束するどころか猛威をふるい続け、やっと皆さんが登校できたのは6月でした。例年とは違う制限された日常の中で何か楽しむことはできていますか？今でも検温・健康チェックや換気・マスクなど様々な感染対策をし続けていますが、毎日みなさんが楽しそうに話をしている姿や、必死で授業や部活をしている姿をみると「学校が再開してよかった」と強く思います。2度目の緊急事態宣言が解除されましたが、2度と宣言の出ることがないようにこれからもみなさんと協力し合い感染対策をがんばりましょう。

HAPPY な NEWS

皆さんが安心・安全に学校生活を送るために、年に4回ほど環境衛生検査を実施しています。2月19日(金)に学校薬剤師の川口先生と一緒に蛇口やウォータークーラー、プールの水質検査、教室の明るさが正常か、空気がきれいに保たれているかなどを検査しました。今回の検査を行った際に各教室と廊下の換気がたいへんすばらしいと川口先生から褒めていただきました。寒い日が続きましたが皆さんの協力の成果です。ありがとうございます。これからも続けていきましょう！

73期生のみなさんへ ～それぞれの進路に向かって～

3年前、73期生のみなさんはまだ少し大きめの制服に身を包み、緊張しながら玉川中学校の門をくぐりました。それからは勉強・運動・部活動などに励み、また多くの友達や先生と協力し合い、時にはぶつかり合い、からだも心も大きく成長しましたね。そしてもうすぐ卒業生として堂々と立派になって巣立っていく日を迎えられたことに、心からお祝いをします。皆さんが中学2年生のころに私は玉川中学校に赴任しました。人と人のかかわりに様々な形があるように、みなさんと保健室もこの2年間で色々なかかわり方をしてきました。よく来室した人、時々来室する人、ほとんど来室しない人。そんな中で、どんな小さなことでもみなさんにとって得るものがあったとしたら、とても嬉しく思います。先生はみんなからいっぱい勉強させてもらい、楽しい日々を過ごせました。ありがとうございます。

これから進んでいく先ではつらいことや悲しいこと、一人では乗り越えられないと思うようなこともあるでしょう。コロナ禍の1年間のように自分ではどうにもできない状況になることもあるかもしれません。そのどこかで、中学校での経験をいかせる場面があったらいいな…。誰かを頼る力が皆さんにあってくれれば嬉しいです。そう願っています。73期生のみなさん、本当におめでとう。今後の活躍を期待しています！

保健室 亀井 香織



3月3日は耳の日です、耳を大切にしておね

耳について知ろう

3月3日は「耳の日」です。難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いと「み(3)み(3)」の語呂合わせから、昭和31年に社団法人(当時)日本耳鼻咽喉科学会が制定しました。耳は、音や声を聞いたり、身体のバランスをとるのに大切な働きをしています。

【耳が2つあるのはどうして?】

片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。



【耳はバランスをとる働きも!】

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。

【ヘッドホン難聴とは?】



ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聴いていると、急性の難聴になることがあります。これをヘッドホン難聴といいます。音楽を聴くときはボリュームを上げすぎないようにしましょう。

【耳そうじについて】

耳かきはとても気持ちいいですが、あまりやり過ぎると耳の中を傷つけることもあります。耳かきの棒ではなく綿棒をおすすめします。



耳の健康のために

- ・ 普段からテレビやヘッドホンのボリュームを抑え気味にし、大きな音で耳に負担をかけない。
- ・ 十分な休養や栄養バランスのよい食事などの生活習慣も重要。
- ・ 鼻をかむ時は必ず片方ずつ交互に、あまり勢いをつけすぎないようにする。
- ・ 音が聞こえにくい、耳が痛い、耳鳴りがするなど、気になることがあれば耳鼻科で診察を受ける。

新しいことにチャレンジ!!

春は別れの季節であると同時に、出会いの季節です。進級・進学などにより、4月からはまた人生の新たな1ページが始まります。そこで、ちょうど区切りとなるこの時期から何か新しいことにチャレンジしてみるのも良いと思います。今までやったことのないスポーツや楽器、深め追求したい勉強、興味のあるものをスタートしてみましょう。是非新しい自分の趣味を探してください。そして、この春休みはその準備期間として有効に使いましょう。何事も体が資本なので、まずは具合の悪いところの治療を済ませておくことも大切です。