

からだ

R7.3.6 No.12

美濃加茂市立西中学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。この1年間、楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったことなどたくさんあったと思います。みなさんが自分の夢に向かってしっかりと歩いていくためには、日々の健康がとても大切です。この1年間を振り返って、新たな目標を立ててみましょう。



♪ 予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

予防ポイント1

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防ポイント2

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防ポイント3

身近な病気だと知ろう

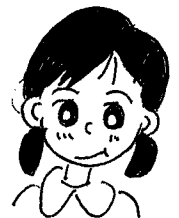
スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で若者に、難聴の危険があると知られています。とても身近な病気なのです。



アウトメリア チャレンジ!!

みなさんの感想

・その日に取り組む内容を決め、達成するためにスマホやテレビを控えたことで、勉強する時間が生まれ、集中して勉強することができました。
 ・スマホの誘惑に負けずにアウトメリアをやることは大変だった。スマホ中心の生活にならないようにスマホを使うのを避ける。スマホ以外のやることを見つけて、それに



取り組むようにしていく。(3年)

- アウトメディアチャレンジをしたことにより、携帯を気にせず勉強をすることができ、手にはメディアから離れるのもいいなということがわかったから、これからは少しメディアを制限してみたいと思った。(2年)
- メディアの時間を決めて、週ごせに時間を有効活用できたし、勉強にすぐとりかかることができたから、メディアの時間をこれからも考えて使いたい。(2年)
- スマホの時間を1時間以内にするのを特に意識してみて、いつもより勉強がはかどった気がしました。これからはキャンペーン自体がなくても、メディアの使い方を考えてメディアを使っていきたいです。(1年)
- なかなかノーメディアはできなかったから、これからは1日何時間、1日何分とか決めていきたいと思いたし、見すぎもよくないから、きちんとルールを決めてメディアを使っていきたいと思いました。(1年)

今年度2回、アウトメディアチャレンジをしました。いつもは時間を気にせずメディアを使っていますね。手にはメディアから離れることも大切ですね。メディアから離れて、その時間を有効に使うのもいいですね。

1年間の 保健室の様子

1年間の保健室来室状況についてまとめました。(2月まで)
今年度も多くの人が保健室を利用しました。



● 1年間保健室を利用した人数は ●

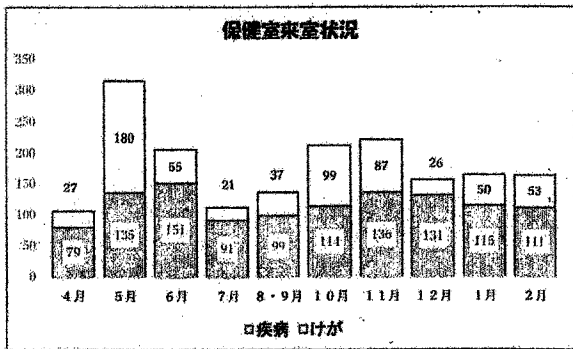
1797人 (病気 1162人 ケガ 635人)

● 病気の種類は ●

- 1位 頭痛 (441件)
- 2位 気持ち悪い (210件)
- 3位 腹痛 (187件)

● ケガの種類は ●

- 1位 すり傷 (152件)
- 2位 つま指 (95件)
- 3位 打撲 (89件)



月別では、5月の来室が最も多いですね。5月は体育大会の練習でのけがが多かったですね。

卒業するみなさんへ

- Q "卒業おめでとう"です。保健室はこれまでみなさんが健康な学校生活を送れるように、いろいろな情報を発信してきました。「みなさんの未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります。」今まで以上に健康に留意し、自分自身を大切に歩いて行ってください。

いより、みなさん一人ひとりが輝けることを願っています。

