

# 保健だより



尼崎市立若草中学校  
保健室  
2016.3

☆☆  
1年間を  
ふりかえって  
みよう!!

ちゅっ! ちゅっ! ちゅっ!

### 〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



### 〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



ちゅっ! ちゅっ!

若草中学校、最後の保健だよりです。  
3月11日は卒業式。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!!  
短い間でしたが、みなさんと出会うことができ本当に楽しかったです。それぞれの道に向かってがんばってください。  
1・2年生のみなさん! 4月から新しい生活がはじまります。最初のうちは戸惑うこともあると思いますが、みんなが協力し合い、良い一年になるようがんばりましょう!!



## 保健室来室状況

日本スポーツ振興センターに申請したケガ  
37件

来室者が多かった月  
10月

【 3月1日現在 】

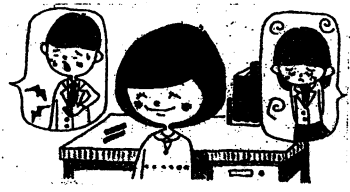
ケガでの来室  
107人

来室者が多かった曜日  
火曜日

病気での来室  
636人

来室理由TOP3 (外科編)

- ① 打撲
- ② すり傷
- ③ 切り傷



来室理由TOP3 (内科編)

- ① しんどい
- ② 頭痛
- ③ 腹痛

### 3がつ3かは耳の日。

#### 耳のしくみとはたらき

耳介 (みみずこ) は、耳の中へ音を運ぶ役割があります。

鼓膜 (つづみ) は、音を振動に変換する役割があります。

中耳 (なかにみみ) は、音を大きく伝える役割があります。

内耳 (うちみみ) は、音を脳に伝える役割があります。

外耳道 (みみちう) は、耳の中へ音を運ぶ役割があります。

耳小骨 (みみづこ) は、音を大きく伝える役割があります。

耳介 (みみずこ) は、耳の中へ音を運ぶ役割があります。

鼓膜 (つづみ) は、音を振動に変換する役割があります。

中耳 (なかにみみ) は、音を大きく伝える役割があります。

内耳 (うちみみ) は、音を脳に伝える役割があります。

外耳道 (みみちう) は、耳の中へ音を運ぶ役割があります。

耳小骨 (みみづこ) は、音を大きく伝える役割があります。

聞こえない?  
聞こえる?

# 耳鳴り

「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしないのに聞こえるように感じる。特に体の中(耳の近く)から音が聞こえる状態です。その主な原因は...

**難聴** **ストレス** **中耳炎など耳の病気**

とりわけ、ヘッドホンやイヤホンで大音量を長時間聴くことによる影響が心配されます。

「おかしい」と思ったら、すぐに耳鼻科で見てもらってください。

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌が感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあるといわれています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気性が悪く、カビが生えやすい環境になってしまいうのです。耳かびが覆われたら、早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。