高林中学校
石戸　凌子
Ｒ６．３．１

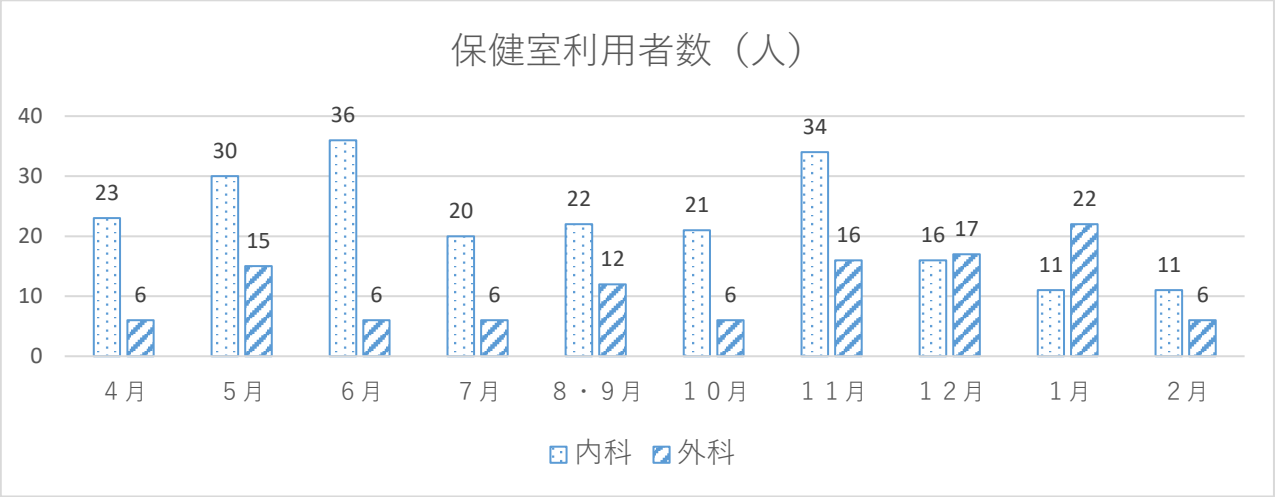
うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光(かぜひか)る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物です。寒暖差が大きく「春嵐(はるあらし)」や「春疾風(はるはやて)」と呼ばれる強風が吹き、急に冷え込むことも。上着を持ち歩くなどして、風邪をひかないようにしましょう。

また、来月からは新しい生活が待っています。まだ、健康診断後の受診がお済みでない場合には、今年度中に受診ができるよう御家庭でも御協力よろしくお願いします。

◎３月の保健目標
健康生活の反省をしよう

◎カウンセラー来校日
３月４日（月）
※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

保健室の１年間



※2 月のデータは２月１日から２月１６日までのもの。

内科的利用
計224回

外科的利用
計112回

内科的理由で最も多かったもの
頭痛

外科的理由で最も多かったもの
突き指

各受診率　※受診勧告を受けた生徒が実際に受診した割合

耳鼻咽喉科 46%

眼科 40%

歯科 57%

視力 62%

今年度も本校学校保健への御理解と御協力ありがとうございました。

耳の仕組みとケアを知ろう！

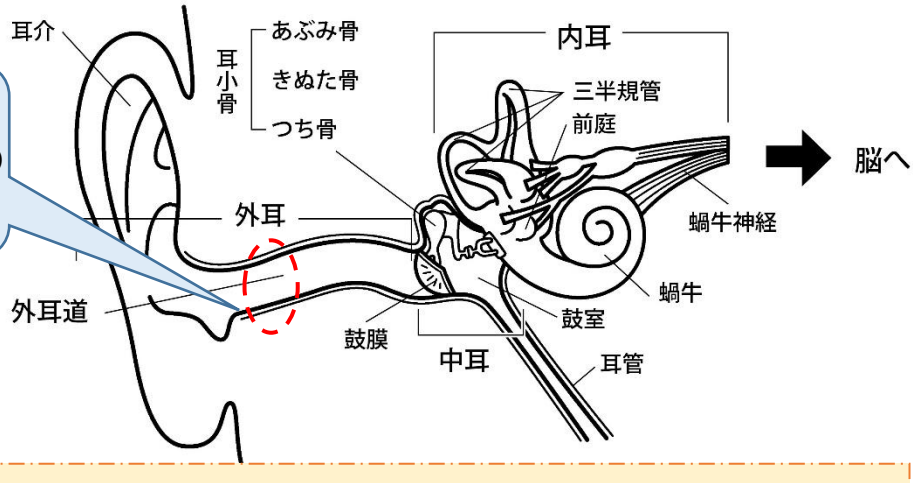
音が聞こえる仕組み

外耳
① 耳介･･･音（空気の振動）を集める
② 外耳道･･･音の通り道

中耳
③ 鼓膜･･･空気の振動を受け取って、耳小骨に伝える
④ 耳小骨･･･振動を増幅させて、内耳に伝える

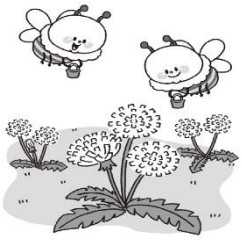
内耳
⑤ うずまき管･･･中のリンパ液の振動を電気信号に変える
⑥ 聴神経･･･電気信号を脳に伝える

耳垢がたまりやすい場所は外耳道の入り口から1cmのところです。



耳のケアのポイント！

① 耳掃除は毎日しないこと１～２週間に１回程度のペースでOKです！※頻繁に行う必要はありません。
② 耳の穴の手前の方だけを、かき出す要領で行う。奥まで入れすぎない！
③ 耳垢のタイプによって道具を使い分ける！
　⇒乾燥タイプ：ヘラ状になった耳かき、湿り気のあるタイプ：綿棒



春休みの過ごし方

計画的に過ごそう！

・基本的生活習慣を乱さない。

生活習慣チェックの反省を生かそう！

朝ご飯と昼ご飯が一緒になるのは×！早起きして朝ご飯を食べよう！

食生活について考えながら過ごそう

・３食バランスのとれた食事をとろう！
・偏食に気を付けよう。
・感染予防を意識した食事（免疫を高めるもの）をとろう。

受診と治療を済ませて、より気持ちよく新学期を迎えましょう！

病気の予防と治療に努めよう

・健康診断後に「定期健康診断結果について（受診勧告書）」を配付された人は、病院に行こう！
・手洗いやうがい、マスクの着用など、感染症予防に努めよう。