

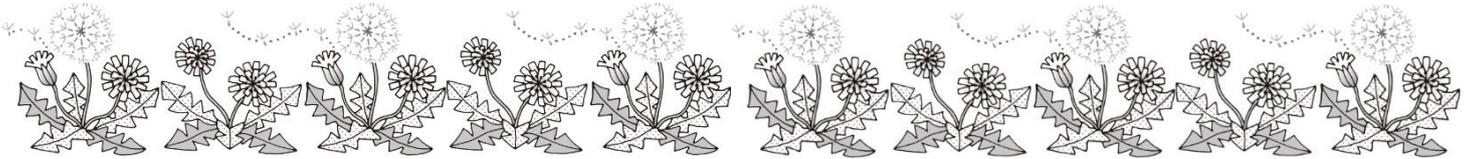
# ほけんだより



No.10  
令和4年3月  
港区立青山中学校  
保健室

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

暖かく、過ごしやすい日が増えてきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。みなさんは春休みが明けたら新しい生活、新しい学年になります。気持ちよく新学年を迎えたいものですね。春休みの間に、身の回りを整えて、よいスタートができるようにしましょう。

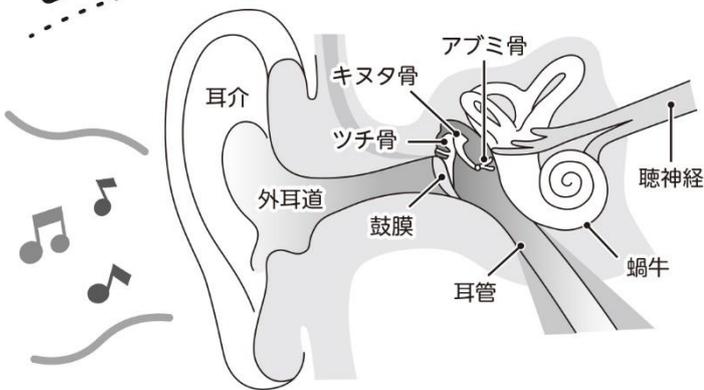


## ❀ 耳のはなし

耳には「音を聞く」という役割だけではなく「体のバランスをとる」という役割があります。どちらもとても重要な役割です自分の耳を大切にしてくださいね。

### 耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。



## ❀ 耳を守ろう！



【耳の近くで大きな声をださない】  
イヤホンやヘッドホンの音量にも気を付けましょう。周りの音が聞こえるくらいの音量に設定しましょう。



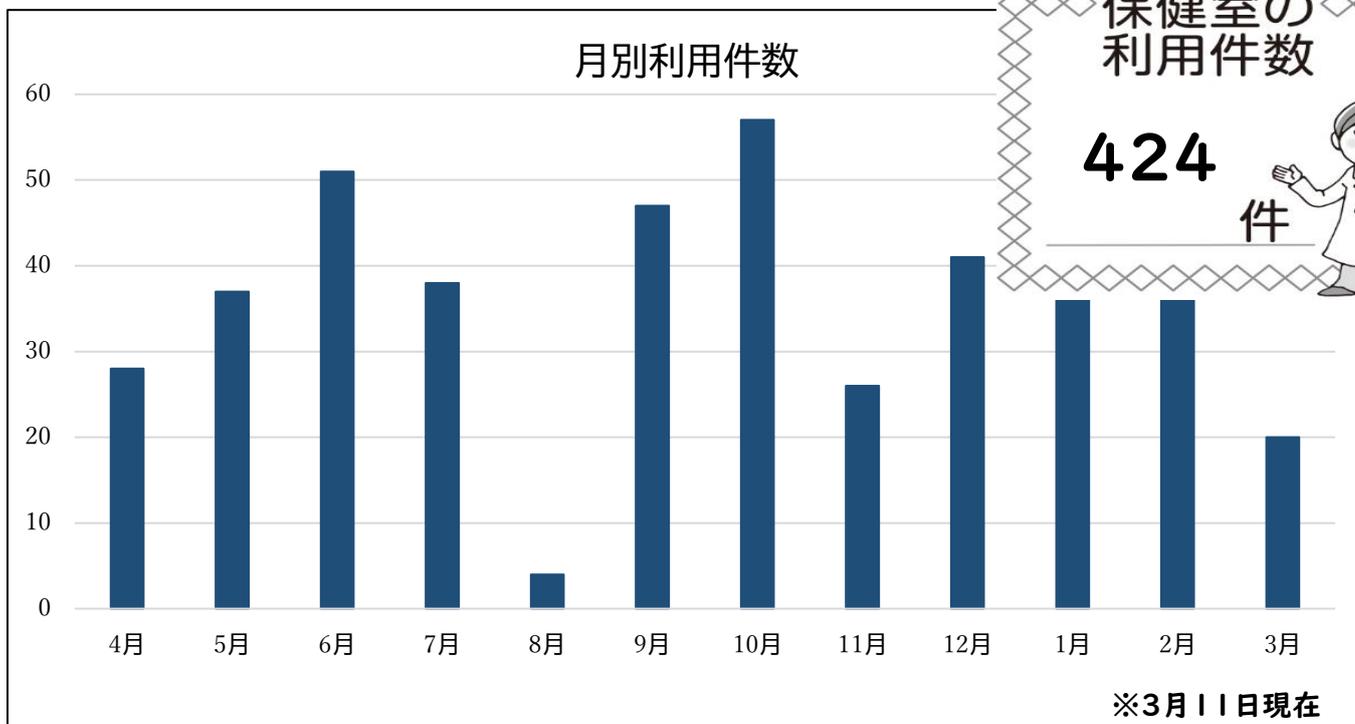
【片方ずつゆっくりと鼻をかむ】  
勢いよく鼻をかむと中耳炎の原因になってしまいます。長期間鼻水が止まらない場合は病院へ行き、治療をしましょう。

## ☆保健室の一年間!

今年度一年間の保健室の利用状況をまとめました。

幸いにも、救急車を要請することはありませんでしたが、骨折の事案が複数ありました。コロナ禍での運動不足により大きなケガが増えている印象です。体育や部活動の前の準備運動はもちろん、昼休みの校庭や体育館での遊びでも身体を温めてから運動をしましょう。

## 今年度の 保健室利用状況



体調がわるくて  
来た人 **194** 人

一番多かった症状  
**腹痛**



ケガの手当てで  
来た人 **207** 人

一番多かったケガ  
**打撲**



※その他(相談、再来室など)・・・23人



1年間保健だよりをお読みいただきありがとうございました。  
来年度も、皆さんが健康にすごせますように…。

