



令和7年2月28日  
川越中学校 保健室

早いもので今年度の締めくくりの時期となりました。この1年間、体の成長とともに、楽しかったこと、辛かったこと、頑張ったことなど、たくさんの経験を経て、心の面でも大きく成長したと思います。これから夢に向かって歩んでいくためには、心と体の健康の維持管理がとても大切です。来年度を元気に過ごすために、下に記す「保健室の1年間の振り返って」を参考に、1年間の生活を振り返ってみましょう！



## 保健室の1年間の振り返って

令和6年4月～令和7年2月までの保健室利用状況を紹介します。



※令和7年2月27日現在

昨年度の来室数(外科369件、内科1073件)と比較すると外科が14件多く、内科が74件少ない結果となりました。最もケガで多い打撲は、部活動や体育の授業のマット運動時に多く、最も症状が多かった頭痛は睡眠や水分不足、ストレスなどの影響も多く見受けられたように思います。生活習慣を整えて疲れを翌日に持ち越さないようにするなど、一人ひとりが健康管理をして、ケガや体調不良を少なくしていきましょう◎



この1年間の自分の生活を振り返って、できた項目にチェック☑を入れましょう。チェックが少なかった人は、今日から生活を見直して、来年度気持ちよくスタートを切りたいですね！

〈生活習慣〉	〈からだ〉	〈こころ〉
<input type="checkbox"/> 睡眠時間が十分にとれた	<input type="checkbox"/> 必要な治療を済ませた	<input type="checkbox"/> ストレスをコントロールできた
<input type="checkbox"/> 朝早く起きた	<input type="checkbox"/> 大きなけがや病気をしなかった	<input type="checkbox"/> 笑顔で過ごすことができた
<input type="checkbox"/> 1日3回食事をとれた	<input type="checkbox"/> 日常的に体を動かせた	<input type="checkbox"/> 悩みを相談することができた
<input type="checkbox"/> 規則正しく排便できた	<input type="checkbox"/> 元気に学校生活を送れた	<input type="checkbox"/> 物事に意欲的に取り組むことができた
<input type="checkbox"/> こまめに手洗いうがいができた		



# 耳に優しい生活をしよう



3月3日は、耳の日です。3の字が耳の形に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われています。普段、目に見えるものではありませんが、私たちの耳は毎日欠かさず働いています。耳の重要な役割を学んで、自分の耳を労わる機会にしましょう!

## ～ 耳の働きとはなんだろう? ～

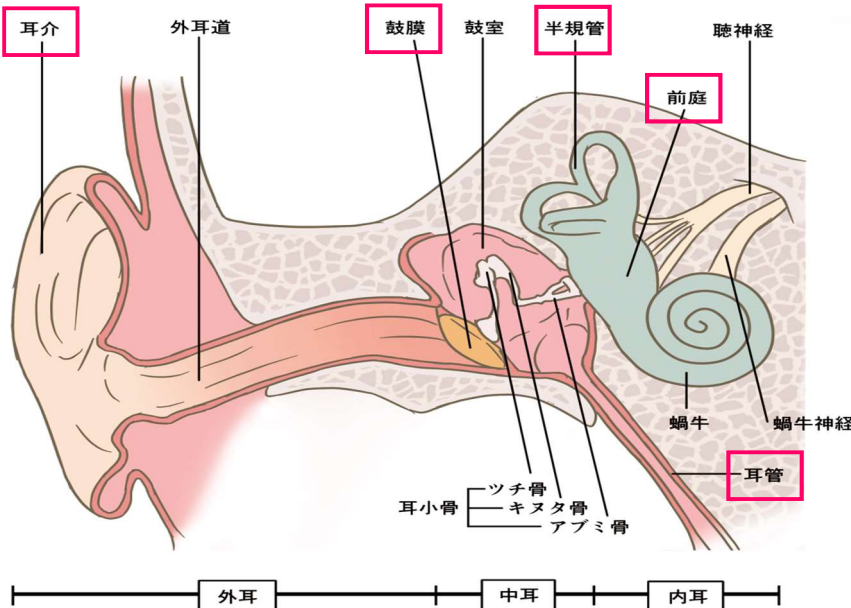
### 1. 音を集めて、音を聞く



「耳介」で音を集め、「鼓膜」を震わせます。振動は「蝸牛」で信号に変えられ、脳に伝わることで、私たちは「音が聞こえた」と分かります。

### 2. 体の傾きや回転を感じる

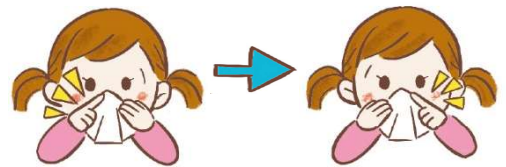
耳の奥にある「半規管」で体の回転を、さらにそのすぐ近くの「前庭」で傾きを感じとります。それらの信号を脳が受け、体が倒れないように手足が動いています。



## 約束を守って 耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。



## ～ 健康委員会からのお知らせ ～ 「昼食後の歯磨き活動を始めます！」

12月に行った「昼食後の歯磨き活動」を3学期も行います。期間は来週3月3日(月)から3月17日(月)までの昼食がある10日間です。3年生は卒業を控えていて昼食がないため、1・2年生のみ実施とします。前回同様、昼食後の休み時間を使って行い、活動で必要な持ち物は、①歯ブラシ ②歯磨き粉 ③コップ ④ハンカチ ⑤(歯ブラシやコップを入れる)袋の5点です。うがいをするだけでも効果があるため、歯磨きや歯磨き粉はなくても大丈夫です。今月

行った学校保健委員会において、学校歯科医さんより「歯磨きの丁寧さよりも短時間でも毎日行うことに意味があるのでぜひ習慣化してほしい」とご助言をいただきました。毎日昼食後も歯磨きをして自分の大切な歯を守りましょう◎

