

ほけんだより 3月

2022年3月
久米田中学校
保健室

1年間 心も体も



今年度も残すところあと少しとなりました。新型コロナウイルスの感染が拡大し、大勢で集まることが難しかったり、部活動ができないときもあったり、我慢の多い一年でしたね。

そのような学校生活の中でも、今年頑張れたことを振り返って、ぜひ自分自身をほめてください。頑張りが足りないな、もっと成長したいなと思う部分がある人は、来年度の目標にするとよいでしょう。

3月3日は



耳の日

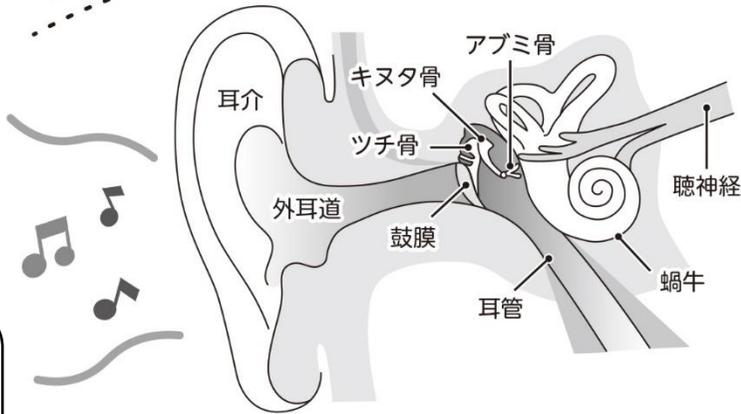
- 長時間（連続1時間以上）、ヘッドホンやイヤホンを使用しない。
- ヘッドホン、イヤホンの音量は、使用しているときに話しかけられて、気づくことのできるくらいの音量に調整する。



ヘッドホン難聴に注意!

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。

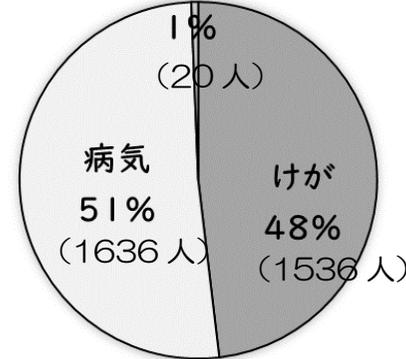
☆1年間の保健室。利用状況☆

(のべ人数) 1月31日まで

保健室に来た人の合計

3192人

健康相談



来年度も、毎朝の健康観察（検温して記録する）、マスクをつける、手洗いをする、人と距離をとる等、感染症対策を続けましょう。



来室の多い体調不良

1. 頭痛 641人
2. 倦怠感けんたいかん(しんどい) 322人
3. 腹痛 464人

夜中まで起きていたり、朝食を食べていなかったり、水筒を持ってきておらず水分不足になっていた...。自分で自分の体調を管理できていたか、この一年間を振り返ってみてください。

来室の多いケガの種類

1. わんざ・突き指 550人
2. 打撲だぼく 399人
3. 擦り傷 283人

階段や廊下を、スリッパを履いて走っていて「転ぶ」「足をひねる」人がたくさんいました。

打撲では、「頭を打った」人が多くいました。命にかかわる場合もあります。

周りをよく確認し、行動しましょう。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

