

ほけんだより

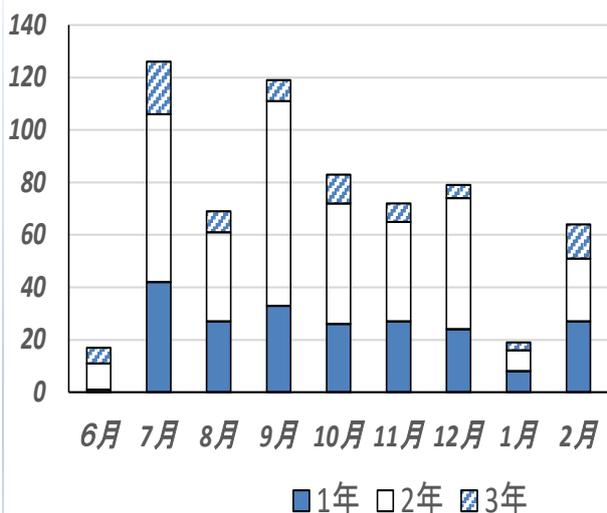


令和3年3月10日
市川市立第四中学校保健室

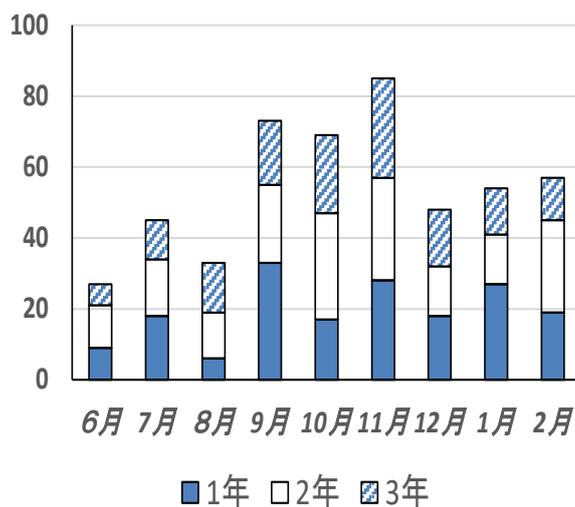
3月に入って暖かな日が増え、春の足音が聞こえはじめました。もうすぐ3年生の皆さんは卒業、1年生、2年生のみなさんは進級となります。今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、今までとは違った学校生活スタイルになりました。不安や戸惑いの中、一生懸命、いのちや健康を守る行動をしてくれたと思います。この一年で成長した皆さんが、次年度、新しい環境で活躍することを願っています。

1年間の保健室の来室状況から(6月~2月)

ケガでの来室 合計648人



体調不良での来室 合計491人



【ケガが多かった時間】

1 体育の時間	228 人
2 部活動	87 人
3 昼休み	69 人

※受診した
人は55人



来室者の半数ちかくが「頭痛」でした。特に天気が悪い日に来室者が多かったです。気候の変化でおこる気象病といわれる頭痛もあるようです。頭痛の原因は様々なので、頭痛が頻繁におこる人は、病院でみてもらいましょう。

【多かったケガ】

1 打撲	155 人
2 捻挫	142 人
3 すり傷	133 人

【多かった症状】

頭痛	205 人
腹痛	101 人
気分不快	82 人
だるい	32 人

※スポーツ振興センターへの申請はすんでいますか？ (けが)

ヘッドホン難聴に注意！

スマートフォンなどの普及によりいつでもどこでも音楽を楽しめるようになりましたが、その一方でヘッドホン難聴が増えています。

ヘッドホン難聴は、ヘッドホンやイヤホンから音楽を大音量で聴くことによって、耳の奥にある内耳に異常がおこるため生じる難聴です。大音量により急に難聴が発症する場合と、大音量を長時間聴き続けている間に、気づかないうちに発症する場合があります。(少年写真新聞 2021/2/21号を参考)

◆健康な耳を守る

ヘッドホンの使い方◆

- ヘッドホンを使った時間の3倍は耳を休ませる。
- 周囲の音が聞こえる程度の音量にする。騒がしい場所では音量を大きくしてしまわないので、騒がしい場所では使用しない。



- ★耳鳴り
 - ★音が聞こえにくい
- と感じたら耳鼻科を受診しましょう

2020 ▶ 今年度の生活が 日常になる ▶ 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

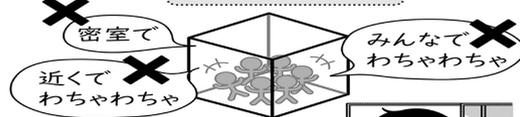
元気=大丈夫ではない。



無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

七つのまちがいさがし
卒業おめでとう！

