

# ほけんだより

3年生、卒業おめでとう！

令和6年3月14日

No.22 京都市立九条中学校 保健室

春らしい、やわらかな日差しになってきましたね。この1年間では、どんな思い出ができましたか？学校生活のなかでも、さまざまな制限が緩和され、やっと従来のかたちを取り戻して実施できたことがいくつかありました。みなさんの生き生きとした姿を見ることができて、とてもうれしかったです。

また、日々の生活のなかで、みなさんの笑顔にたくさん出会うことができました。遠くからでも「先生ー！」と声をかけてくれる人や、「先生、それ（荷物）持とうか？」と親切にしてくれる人がたくさんいて、毎日元気をもらっていました。右のイラストの花は、ミモザといいます。ミモザの代表的な花言葉は、「感謝」です。保健室から、1年間の「感謝」を贈ります。



## 3月の保健目標 ◉ 「1年間の健康生活を振り返ろう」

### <1年間の振り返り>

#### ★健康習慣チェック

10のチェック項目を載せてみました。どの項目も、元気に過ごすために必要なものです。この1年間の自分自身について、ぜひチェックしてみてください。

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 勉強するときは良い姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口、30回噛んで食べた    |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> けがに気を付けて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつした        |



### いくつチェックがついたかな？

#### 【0~4個人】まだまだ！

できていなかったことの中から  
1つ選んで、春休みの目標を決めよう！

#### 【5~8個人】もう少し！

ついつい忘れてしまうことを  
意識して、改善してみよう！

#### 【9~10個人】いい感じ！

4月からも継続して、  
健康な毎日を過ごそう！

#### ★今年度の保健室利用者数（令和5年4月1日～令和6年3月13日現在）

内科（体調不良）	外科（けが）	その他（相談など）	合計
400人	453人	111人	964人



※同じ日に同じ理由で2回以上来室した場合：2回目からは数に入れていません。

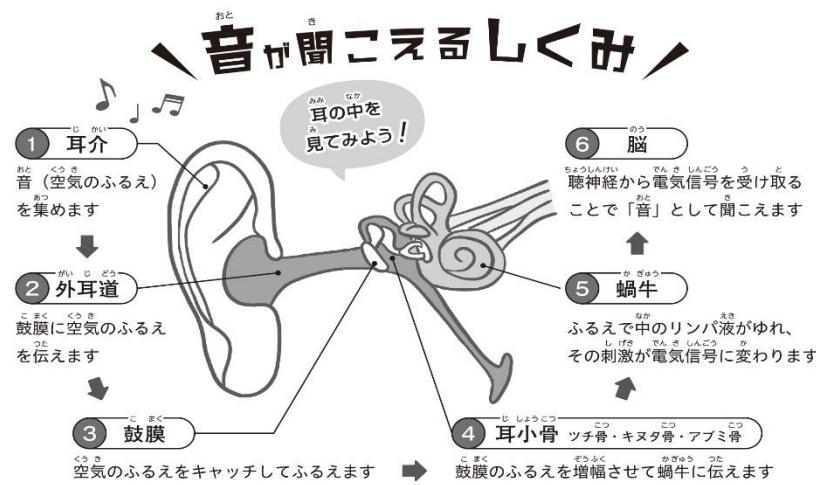
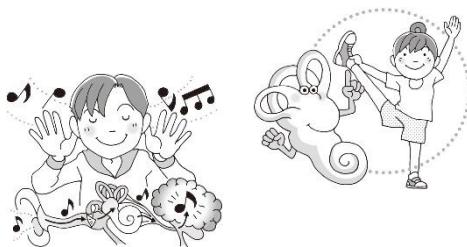
※物品の貸し出しや、休み時間に休憩しに来た人など：数に入れていません。

→裏もあります

## <3月3日は、「耳の日」>

すでに過ぎてしましましたが、3月3日は耳の日でした。耳には、音をきいたり、体のバランスをとったりする役割があります。耳の健康を守る方法には、以下のようなものがあります。

あなたは、耳を大切にできていますか？



### ヘッドホン難聴について

耳の中には、「有毛細胞」という、音をきくために大切な細胞があります。有毛細胞は、大きな音を長時間きくと傷つくことがあります。耳を休ませると自然に回復するのですが、ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間きき続けると、元に戻らず聞こえが悪くなってしまいます。これは「ヘッドホン難聴」と呼ばれており、世界の11億人の若者がこの難聴になる危険があると言われています。

WHO（世界保健機関）によると、80デシベルで1週間に40時間以上、98デシベルで1週間に75時間以上聞くと、難聴のリスクがあり、100デシベルでは急に難聴になることもあるそうです。（ちなみに85デシベルは自動車の騒音、80デシベルは電車の騒音と同じです。）

ヘッドホンの音量は、ききながら人と会話できるくらいが目安です。音楽をきくのは1日1時間くらいまで、休憩をとりましょう。



## <花粉症の季節になりました>

日本が主な発生地となっている「スギ花粉」の飛散ピークは2~4月と言われていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は、2~10月と言われており、これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることになります。

九条中生でも、花粉症の症状がひどく、保健室に来る人がちらほらいます。ティッシュ、予備のマスクは多めに持ってきた方がよさそうですね…。来室時、話をきき、あまりにひどいときには、眼科や耳鼻科への受診をおすすめしています。

### ★花粉症チェック

- 風邪のような症状が続いている
- さらさらとした鼻水が出る
- ひどい鼻づまりがある
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る

毎年同じ時期に同じ症状が出る

家族にアレルギー体质的人がいる

2つ以上チェックがあった場合は、  
花粉症かもしれません…。

