

3月
2019

中学部
保健だより

観瀾

小城市芦刈観瀾校
中学部保健室
NO11
H31年3月1日

保健目標 ◎1年間の健康生活の反省をしよう

学年末のテストが終わりちよつと一息ついたところかもしれませんが。9年生は、県立一般選抜試験を前に、頑張っている人もいますね。時が過ぎ去るのは早いもので、8日はもう卒業式です。今学期に入りインフルエンザの流行もあり、卒業式まで気が抜けません。9年生は義務教育を終えて、それぞれの進学先に向いますね。仲の良かった友だちとも違う道を進むことになります。中学部の皆さん、それぞれ慣れ親しんだ教室や友達と過ごすのも、数えるほどになりました。9年生は、この9年間を振り返り、7・8年生はこの1年間を振り返って、来年度また元気で過ごせるようにしましょう。

3月3日は耳の日

◎耳の役割
耳の重要な役割は、音を聞く聴覚機能です。私たちの耳は、約20ヘルツから2万ヘルツまでの、幅広い周波数の音を聞き取ることができます。また、聴覚以外にも、体のバランスを取る平衡機能に関係する重要な場所でもあります。
耳はごく小さな器官ですが、その精巧な働きをするために、複雑にできています。耳に何か異常を感じた時は、できるだけ急いで、病院受診をしましょう。

中耳炎はどんな病気？

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳炎には、3つのタイプがあります。
急性中耳炎……急激に炎症がおきる（一般的にこれを「中耳炎」と呼んでいます）。
慢性中耳炎……炎症が長く続く。
滲出性中耳炎……耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる。悪化すると、難聴の原因になることもある。

どうして中耳炎になるの？

中耳や咽頭（鼻の奥からのどの上のあたり）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから細菌が入り込み、炎症がおきます。子どもの場合、カゼをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

耳からのお願いです？

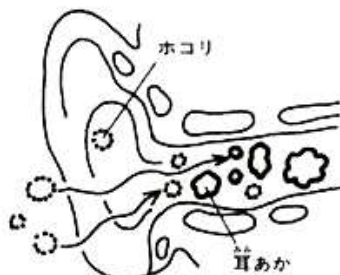
耳の近くで、大きな声や音を出さない。

大音量の環境で長時間過ごさない。

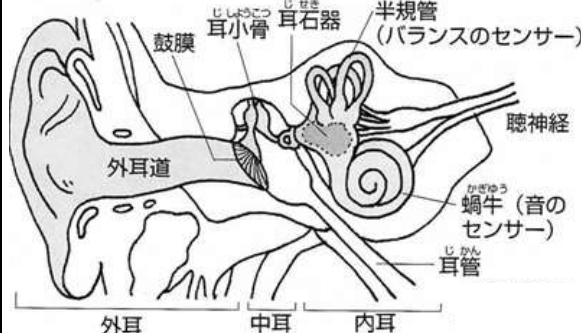
耳をたたいたり、とがったものを入れない。

耳掃除はほどほどに。（目安は1～2週間に1回）

耳あかの正体はなに？



耳の内側の皮膚は、外から入ってくるゴミやホコリ、細菌などをつかまえるために、粘り気のある液を出しています。これが乾いて固まったものが耳垢です。



★ 今年1年をふり返って

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

生活習慣のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
早寝・早起きできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> よく運動した	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホを持っている人の使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要な時だけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気を付けた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> 体や心の不調を感じる

食生活のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
朝ご飯は食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
お菓子などの間食は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいこともある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

モッタイナイゾーン (0-5): 食べることは問題なし！でも生活習慣が乱れるとせつかくの栄養が活用できないよ

パーフェクトゾーン (6-12): 健康的で充実した毎日ですね。ずーっとそのままです！

生活習慣 (0-5): 食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。どちらにも、もう少しずつ気をつければ、モチベーションはグッとアップ!

食生活 (6-12): 食生活と生活習慣は、元気な毎日の基本です。このままだと、いろいろなことに力が発揮できないかも。新年度は頑張りましょう。

イマイチゾーン (0-5): 活動的に過ごせましたね。ただ、体は食べたもので作られ、動きません。エネルギー不足にならないように食生活に気を付けてください。

オシイゾーン (6-12)