

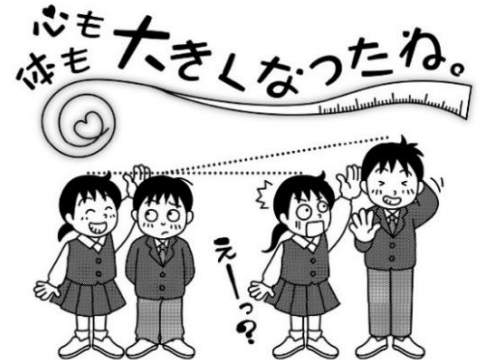


ほけんだより



野木町立野木中学校
令和6年3月1日（金）

3月になり、学年のしめくくりの月になりましたね。これまでを振り返ると、頑張ったこと、少し後悔したことなど、たくさんの思い出があると思います。どれも貴重な経験です。春休みは心も体もリラックスさせ、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう。



3月3日は「耳の日」！ 耳を大切にしよう！！

耳そうじは手前をやさしく

耳あかがつまると、耳がふさがったような感じがしたり、耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。

耳そうじは2週間～月に1回、綿棒のようなやわらかいもので、耳の入り口をやさしくふきとりましょう。耳の入り口から1cmほどの見える範囲にある耳あかだけを取りましょう。こすりすぎは、耳の中を傷つけてしまうので、注意しましょう。

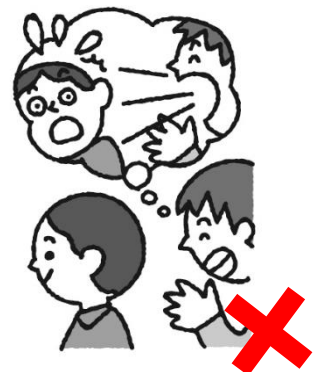


イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量に注意しよう

イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞いていると、耳が聞こえにくくなってしまふことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。

耳元で大声を出さない

耳の中には、音を伝える「鼓膜」と呼ばれるうすい膜があります。大きな声で強い振動が鼓膜に伝わると、破けてしまう危険性があります。絶対にしないようにしましょう。



春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ろ

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起き続け、朝食もきちんと摂りましょう。



や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



あ

ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



〇応急手当

ワンポイント

つき指の手当て (RICE 処置)

あまり動かさず安静にし、氷などで冷やします。つき指した指とその隣の指をいっしょに包帯などで固定するとよいです。三角巾などで腕を吊り、できるだけ心臓よりも高い位置にしておきます。



基本は「RICE 処置」です。

- Rest (レスト/安静)
- Ice (アイス/冷却)
- Compression (コンプレッション/圧迫)
- Elevation (エレベーション/挙上)



悪化してしまうので、つき指したところは、引っ張らないようにしましょう。

骨折の可能性も！

「つき指しただけ」と軽いものだと思わず、病院（整形外科など）でみてもらいましょう。ひどいときは、骨折している場合もあります。

1年間の保健室利用状況と

ふりかえり

この一年間、あなたは健康に過ごせましたか？
どれくらいの方が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気・不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析してみて、来年度からの生活に活かしてくださいね。



○	けが…	220	人
○	病気/不調…	314	人
○	最も多かったけが…	〔すり傷〕	
○	最も多かった病気/不調…	〔頭痛〕	
○			(2月26日 現在)

一年間ほけんだよりに読んでいただきありがとうございました。