



# ほけんだより

## 3月



令和4年3月1日  
中央区立日本橋小学校  
校長 養護教諭

### 保健室の1年間を振り返って

もうすぐ今年度が終わります。1年間、体も心も健康に過ごすことができたでしょうか。

今月の「ほけんだより」では、今年度の本校の保健室利用状況をまとめました。御家庭でも、ぜひ、1年間の健康の振り返りをしてみてください。

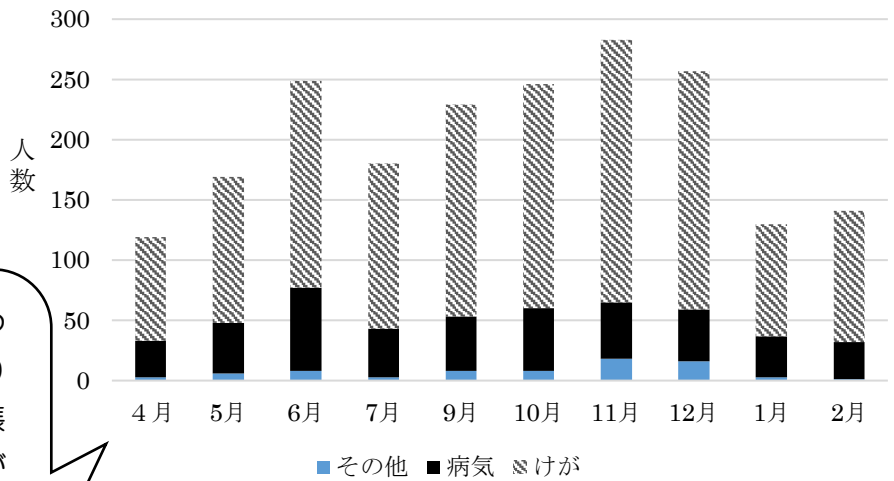
#### 保健室の利用件数

# 2003

件



#### 保健室月別来室者 (令和3年4月~令和4年2月)



毎学期、始まりから時間が経つにつれ、来室者が増えていくことがわかります。新学期や学年の始まりで気を張っていた時期から、だんだんと疲れが出てくると、様々な心身の不調やけが増える傾向があります。

学校内でのけがの約半数は「打撲」で、特に遊んでいる最中や教室で移動中、友達同士でぶつかったり、棚や机、椅子等にぶつけてしまったりするケースが多いです。

#### ケガの手当てで来た人 **1496** 人

#### 一番多かったケガ **打撲(815件)**



#### 体調がわるくて来た人 **433** 人

#### 一番多かった症状 **腹痛(137件)**



身長や体重を測る、なんとなく立ち寄る等、実際にはさらに多くの子供たちが保健室を訪れています。毎日のように顔を出す子もいれば、一度も来室しなかった子もいます。ちょっとしたそきに、話をきいてほしくて…と、様々な理由で子供たちは保健室に来ます。保健室に行ったことがあるか、ぜひ、お子さんに聞いてみてください。

来室が多いことは悪いことではありません。しかし、不注意やふざけによるけがや、生活リズムの乱れによる体調不良での来室は、生活を見直し、減らしていきたいものです。

## 3月3日は「耳の日」 耳の健康について考えよう！



### 「耳掃除」は本当に必要？

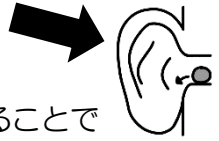
耳垢とは、耳の中の不要な角質で、自然と外に出るもので、日本耳鼻咽喉科学会では、「多少の耳垢はとる必要はない」との見解を示しています。

家庭で行う耳掃除は、力を入れすぎたり、綿棒や耳かきを深く入れすぎたりすることで

- 耳の中を傷つけて、中耳炎の原因になる
- 耳垢を奥に押し込んで塞がってしまう（耳垢塞栓）等のリスクがあります。

★耳掃除は・2週間～月に1回

- 綿棒で入口を拭う程度にし、気になる場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。



### 「ヘッドホン難聴」に注意！

ヘッドホン難聴とは、イヤホンやヘッドホンで大きな音を聴き続けることで、徐々に進行する難聴のことです。音を伝える「有毛細胞」という組織が徐々に破壊されていくため、難聴の症状が出現するのは5～10年後、本人が気づくのは10年後、15年後…といわれています。

WHOの定義では…

- 80dbで40時間以上/週
- 98dbで75時間以上/週 音楽をイヤホンなどで聴くと、難聴のリスクがあるとされています。  
dbの例) セミの鳴き声…70db、カラオケの店内…90db、ドライバー…約100db

★お子さんがイヤホンなどで音楽を聴いている時、どの程度の音量で聴いているのか、時々チェックしましょう。

★継続的な使用は1時間程度とし、適宜耳を休ませましょう。

★耳が詰まる、耳鳴りが頻繁にする等の訴えがある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



### 最後に…

大人は、子供に「いつも元気」「何でも前向きに頑張れる」子であってほしいと願います。ですが、大人でも「やる気が出ない」「頑張れない」「なんだか疲れた」という時があるように、心も体も成長過程にある子供たちならなおさら、体や心が不調になることもあります。そんな辛い時期の乗り越え方は、人によって様々です。ぜひ、保護者の方の経験談を話してあげてください。



心と体は繋がっています。体が弱ると心も弱ってしまいます。まずはきちんとした生活習慣を身につけて、健康な体と心を育てましょう。「元気があればなんでもできる」健康な体と、「辛いことがあっても乗り越えることができる」健康な心。それさえあれば、子供たちの未来は無限大です！

「ほけんだより」も今年度最後となりました。子供たちの健康づくりに尽力できていれば幸いです。1年間ありがとうございました。