

保健だより 3月

2019. 3. 15

保健室

春休みまであと数日になりました。皆さんはこの1年間、いろいろなことを頑張ってきたことと思います。春休みは、この1年をふり返り、気持ちや物事をリセットする大切な時間です。規則正しい生活は維持しつつ、気持ちの面では少しゆっくりして、4月から始まる新しい学年での毎日に備えておきましょう。

耳を大切に

耳あかと耳掃除

●耳の中もきれいに

耳あかを取らずに放っておくと、溜まって固まり、音が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき耳掃除をしましょう。ただ、余りやりすぎると耳の中を傷めるので、2～3週間に1回で十分です。



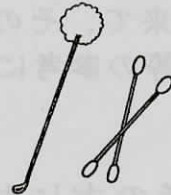
●そもそも、耳あかって？

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこり等からできています。「汚い」と思いがちですが、実はばい菌をやっつけたり、耳の中に湿り気を与えたり、傷つきにくくする役割を持っています。



●耳掃除のポイント

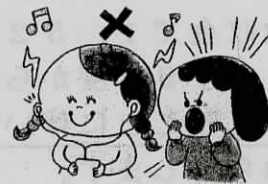
耳あかは入口から1センチくらいの所に溜まりやすいので、あまり奥まで気にする必要はありません。なお、耳あかには①乾いたタイプ②湿ったタイプがあり、①は耳かき、②は綿棒が掃除しやすいと言われています。



その他

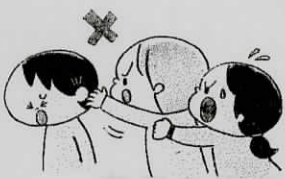
●音の大きさに気を付ける

周りの音や友達が話し掛けている声が聞こえないような大きな音で、イヤホンやヘッドホンで音楽を聞くことも耳には良くありません。長時間続けると、耳の聞こえが悪くなってしまう原因になるので、他の音が聞こえるくらいの大ききで聞くようにしましょう。



●耳は絶対にたたいてはいけない

音を聞くために大事なのが鼓膜です。耳に入った音は、外耳道の一番奥にある鼓膜を振動させます。鼓膜が振動することで音が振動として中耳に伝達されます。この振動が電気信号になり、脳へと伝わり「音」が聞こえたこととなります。鼓膜の厚さは0.1mmととても薄いので、たたくと簡単に破れてしまうので、耳は絶対にたたいてはいけません。



●鼻をかむときは片方ずつ、少しずつゆっくりと



春休みには 病院に行こう！

視

4月に視力検査を行って、93名の人の眼科に行くようお知らせしました。お知らせした人のうち眼科を受診した人は19名しかいませんでした。見えにくいまま不便な生活をしていませんか？事故にもあいやすくなります。

力

この1年間で視力が落ちたな～と感じている人はいませんか？また、今使用している眼鏡やコンタクトが見えにくくなってはいませんか？自分に適した物を処方してもらうよう、眼科で診てもらいましょう

歯

5月の歯科検診の結果、89名のの人に歯科に行くようお知らせしました。お知らせした人のうち歯科を受診した人は11人でした。

科

歯科検診ではむし歯の有無だけでなく、歯の汚れや歯肉炎の有無、歯並びの異常についても診てもらっています。むし歯がなくても歯肉炎が進んでいる人もいます。治療が必要な人は早く受診しましょう。受診を指示されていない人も、年に1回は歯科で、歯・歯肉のチェックやクリーニングを受けるといいですね。

そ

心臓や腎臓等、定期的に主治医に受診している人で、春休み中に受診を予定している人は、「学校生活管理指導票」を保健室に取りに来て、その用紙を持って受診してください。新年度からの運動制限等の参考にします。

他

～保護者の方にお知らせ～

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下において生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を行う制度に、全員加入してもらっており、共済掛金として、毎学年一括徴収金で1,520円徴収させていただいていました。

2019年度から災害共済給付額（死亡見舞金・障害見舞金）が増額改定されることに伴い、共済掛金も1,780円に変更となる予定ですのでお知らせします。

学校管理下

- ①授業中（特別活動中を含む）
- ②学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③休憩時間中及び学校の定めた特定時間中
- ④通常の経路及び方法による通学（登下校）中
- ⑤寄宿舎にあるとき

上記の学校管理下で発生した災害により病院受診し、医療保険適用の医療費合計が1,500円以上であれば給付の対象となります。災害発生日から2年を経過していないもので、請求されます場合は保健室までお知らせください。