

ほんだより 3月

中央中・保健室

3月は1年の締めくくりの月です。
みなさんにとってこの一年はどんな一年でしたか？
からだは大きくなりました。心もそれぞれのペースでそれぞれの成長をしたと思います。
ひとつ上の学年や新しい学校、新しい環境に向けて、期待と活力が胸一杯に膨らむ頃ですね。

どんな1年でしたか？



3月3日は「耳の日」です。

「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会復帰への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会では毎年「耳の日」に、都道府県毎に難聴で悩んでいる方々への相談や、一般の人びとにも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

私たちは、耳を使って音を聞き、自分の周りの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりしています。さらに、耳の奥にはからだのバランスをとるための器官があり、動きを常に感じ

ています。いつも大事な働きをしている耳。仕組みをよく知って大切にしたいですね。

【耳の仕組み】…右下の図のようになっています。

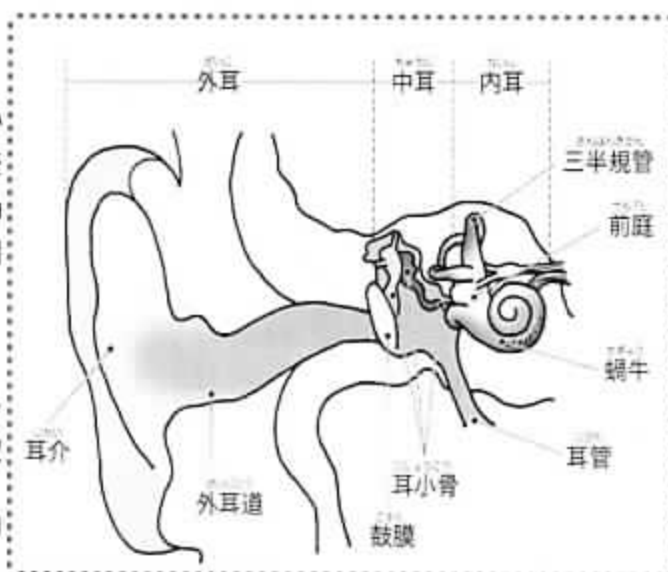
【耳の働き】

1 音を聞きます

①耳介で集めた音は②鼓膜をふるわせます。ふるえは③耳小骨を通り、④蝸牛で信号に変えられ神経を伝って脳に届き、そこで「聞こえた」とわかります。

2 バランスをとります

耳の奥にある⑤三半規管でからだの回転を⑥前庭で傾きを感じ取ります。それらの信号を脳で受け、からだを倒れないように手や足を動かします。



継続は力なり!



健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。
 続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、
 毎日となると難しいことも…。
 だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は 鏡を見てみがこう!</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロと カラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき? あそび またね ありがとうございます すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる!</p>
--	---	--	--

4月に向けて【う歯】【視力異常】等、今年度の健康診断で治療のお勧めが届いている人は、ぜひ3月中に治療を済ませておきましょう。

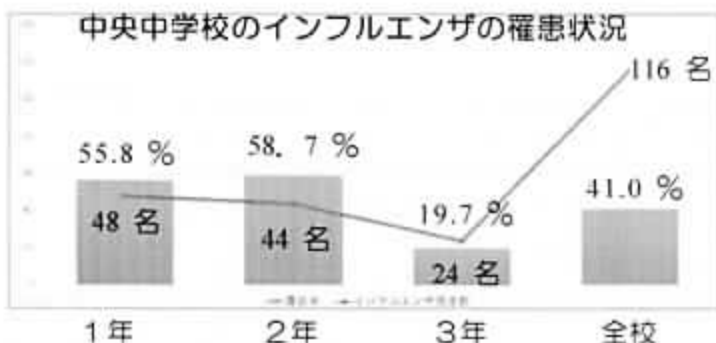
おうちの方へ

○インフルエンザについて

群馬県でもようやく【インフルエンザ警報】が解除になったと新聞で伝えていました。中央中学校では、まだインフルエンザB型に罹患した生徒の報告があります。今年になってからの流行における罹患率は、全校では41.0%（罹患生徒数は、116名）にもなっていました。

学年による内訳では、1年生は55.8%、2年生は58.7%、3年生は19.7%でした。

今回のインフルエンザは、数名を除いてほとんどがインフルエンザB型でした。また、予防接種を受けていたにもかかわらずかかってしまったり、熱が出ないのにインフルエンザだったり、何回も検査を受けてようやくインフルエンザが陽性となったり、この時期「なんだかいつもと違う」と感じたら、まず病院で検査を受けて、大事をとって様子を見ることが大切だと強く感じました。



○大変お世話になりました

この一年、おうちの方と一緒にお子さんの成長を喜んだり、楽しんだり、考えたりすることができました。

多くのお話をする機会があったことを大変うれしく思っています。ありがとうございました。

