



ほけんだより

H31.3.12 (月)

養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校： 1年の振り返りをしよう

川崎キャンパス： 健康生活の反省をしよう

早いのももう3月。皆さんは時間の流れをどう感じていますか？

時間の感じ方は人それぞれですが、人生経験の少ない子どもは日々の経験の内容が豊富で時間が長く感じられ、大人の方が新しい経験が少なく単調で、時間が早く感じるそうです。今までより時間の流れが早いと感じている人は様々な経験を積み、大人に近づいているということかもしれません。

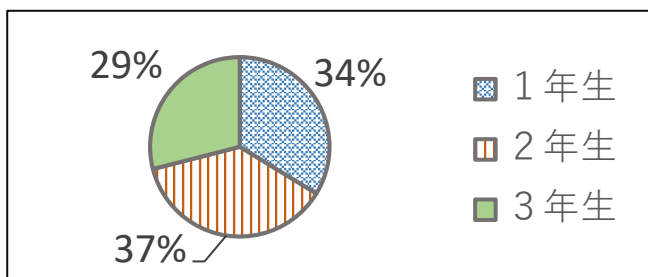


あっという間の年度末。ぜひ、1年の振り返りをしてみてください。

平成30年度保健室の来室(1月末まで)

柴田農林高等学校川崎校の総計

1年生	248	内科	223
2年生	274	外科	226
3年生	213	その他	286
計	735 件		



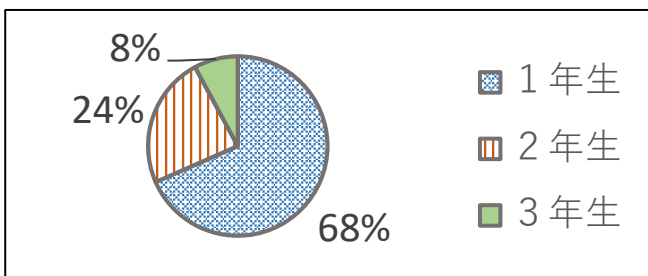
○来室の総数は昨年度よりも増えていました。

○学年ごとでみると2学年が多いですが、男女別によると1学年女子が1番多かったです。

○その他については相談や雑談、身体計測などが多かったです。

岩沼高等学園川崎キャンパスの総計

1年生	52	内科	23
2年生	18	外科	48
3年生	6	その他	5
計	76 件		



○今年度で3学年そろい、こちらも来室が増えていました。

○学年ごとでは1学年が多く、男女ともに同じくらいの来室がありました。

○その他については、話をしたり、クールダウンをしたりするための来室がありました。

この1年間、体や心の調子はどうでしたか？思い出して、振り返ってみましょう。

み み 3月3日は「耳の日」

3月3日は「耳の日」です。日本だけでなく、WHO（世界保健機関）でも3が耳の形に似ているということで世界共通で「耳の日」とされています。

世界では、4億6600万人の人が耳が聞こえなかったり、聞こえにくかったりして苦しんでいます。

みみ 耳のはたらき①

おと き 音を聞く

おと しやうたい お
音の正体は、どこかで起こった
しん どう びん ぶん ぶん
振動が、空気くわいの波なみになって耳みみに
つた
伝わったものです。
くわい とう ねみ みみ なか でん き しん こう
空気くわいの波なみは、耳みみの中なかで電でん気き信しん号ごう
にかわり、のう おく かん
にかわり、のう おく かん
にかわり、のう おく かん
ここで「音」として感じる事が
できます。



みみ 耳のはたらき②

からだ 体のバランスをとる

からだ がたむいたり、まわ
体からだがたむいたり、回まわったりし
たときに、体からだを安定あんていさせます。
バレリーナのようにくるくる回
っても、鉄棒てつぼうでくるくる回まわっ
ても、側転そくてんで回まわっても、三半規管さんはんきかん
が体からだのバランスをとってくれま
す。



気をつけて！ヘッドホン難聴・イヤホン難聴

よくヘッドホンやイヤホンで音楽を聞いている人。音が聞こえにくくなった気がする…ということは
ありませんか？もし心当たりがあったら注意が必要です。難聴とは、音が聞こえにくかったり、聞き取り
にくくなったりする状態のことを言います。目を使いすぎると視力が落ちるのと同じで、耳も使いすぎ
や休ませていないとどんどん悪くなってしまいます。

〔症状〕

- ① 両耳の聞こえが低下
- ② 耳鳴りがする
- ③ めまいがする



〔予防〕

- 音を小さくする
- 長い時間使わないようにする
- ヘッドホンやイヤホンを使わない日を作る



柴田農林高等学校川崎校1・2年生のみなさんへ

救命救急法講習会を行います

消防士さんを講師に招き、AEDの使い方や心肺蘇生の方法を学ぶ講習を行います。もしものとき、目の
前の命を救うための大切な技術となります。しっかり受講しましょう。

日時 2年生：3月15日（金）8：55～11：45

1年生：3月18日（月）8：55～11：45

持ち物 ジャージ（着替えて体育館に集合します）

講習を完了すると、修了証明書をもらうことができます。

