



# 保健だより 3月

令和3年3月  
滝ノ水中学校 保健室

2月までの統計

## 今年度の保健室利用状況

			
保健室を利用した人 <u>886</u> 人	具合が悪くて来室した人 <u>546</u> 人	ケガをして来室した人 <u>339</u> 人	来室者が一番多かった月 <u>6</u> 月

今年度はいつもと違うスタートを切り、今までとは違う生活に変化した一年でした。学校が始まった6月は、久しぶりの学校生活で疲れのため体調不良になったり、運動不足によりケガをしたり、と長い休校期間の影響がありました。しかし、徐々に新しい学校生活に慣れていく皆さんの姿を見ると、「新しい生活への順応力」と制約の中でも対応策を「考えて行動する力」を身に付けることができた一年だったと思います。まだしばらくは新型コロナウイルス感染症の影響は続くと思われませんが、自分は何ができるかを考えて行動していきましょう。

## 3月3日は耳の日

耳には、「音を聞く」「平衡感覚(バランス)をとる」という機能があります。意識せずに使っている機能だからこそ、機能低下や違和感があるとストレスを感じてしまいます。耳にダメージを与えないように気を付けましょう。

与えていませんが

耳にダメージを


ヘッドフォン・イヤフォンで大きな音を聞きつける	耳元で大きな声でさげんだり耳をたいたりする
	
耳そうじのやりすぎ	ピアスをつける
	

### 自分の声? 誰かの声?

録音した自分の声が普段と違う、でも他の人からは「同じ」と言われる...そんな経験をしたことがありますか? 実は、音には2つの伝達経路があります。

- ①気導音...耳から空気の振動が伝えられて聞こえるもの
- ②骨導音...骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの

声をそのまま聞くと気導音と骨導音が同時に、録音すると気導音のみになり、違って聞こえるのです。



## 予防接種(ワクチン接種)ってなに？

新型コロナウイルスのワクチン接種が日本でも始まりました。毎日のようにニュースでも取り上げられているので関心のある人もいると思います。実は、皆さんが生まれた時からいろいろな予防接種(ワクチン)を打っています。母子手帳には何歳に何の予防接種を打ったかが記録されています。自分の体のことなので、一度自分で確かめてみてはどうでしょうか。

### 予防接種(ワクチン接種)をすると・・・



新型コロナウイルス感染症は、子どもは大人よりも重症化しにくいため、まず大人を対象にワクチンの効果と安全性を確かめる臨床試験を行いました。そのため、16歳未満の子どもは、今のところ接種対象ではありません。まずは医療従事者や発症後に重症化しやすい人からワクチンを接種し、発症・重症化を防ごうとしています。重症化する人が減れば、医療崩壊の危機になるまで患者さんが多くなるのを防ぐことができ、コロナにかかり苦しい症状に悩まされる人も減ります。また、多くの人が感染する過程で発生する変異ウイルスも、感染力の違いなど研究はされていますが、**個人ができる感染症対策は、「手洗い、マスク着用、3密を避ける」**になります。ワクチンを多くの人が接種したら、マスクをしなくても生活が戻ってくるかもしれないという希望はありますが、まだまだ時間がかかるでしょう。コロナ禍で育つ皆さんだからこそ、**正しい知識を身に付ける力や不安に惑わされないように心の健康を守る方法**を身に付けて欲しいと思います。

## Mental Health ～心の健康～

「ありがとうを見つけよう」

ありがとうの気持ちを



3月9日はサンキューの日です。3月は別れの季節でもありますね。別れの前に伝えたい「ありがとう」もあるのではないのでしょうか。今まで思っていたも伝えられなかったことを、この機会に伝えると、「ありがとう」と言われた人も伝えられた人も心が温かくなれます。不満ばかり並べるとどんどん機嫌が悪くなり、世の中の嫌な面ばかりが目につきます。反対に、いろいろなことに感謝

できる人は、幸せな気持ちをたくさん味わうことができます。「感謝する力」「感謝できる力」のある人は、周りの人からも感謝されることが多くなります。身の回りにあるいろいろな「ありがとう」を見つけ書いてみましょう。

助けてくれる・ →  
お世話になっている →

楽しい気持ちにしてくれる →

命と暮らしを支えてくれる →

※ 東日本大震災から10年が経ちます。愛知県では、大きな地震もなく生活できていることに感謝して、防災の意識も高めていきましょう。