

保健だより

えがお

川口市立岸川中学校 保健室 令和7年3月3日発行

風は冷たくても、窓からは暖かい日差しが差し込むようになりました。

3月は別れの季節、3年生は、あと2週間で卒業です。残りわずかな中学校生活を、ケガや病気なく元気に過ごしましょう。

3月3日は耳の日 耳の違和感や病気は耳鼻科を受診しよう

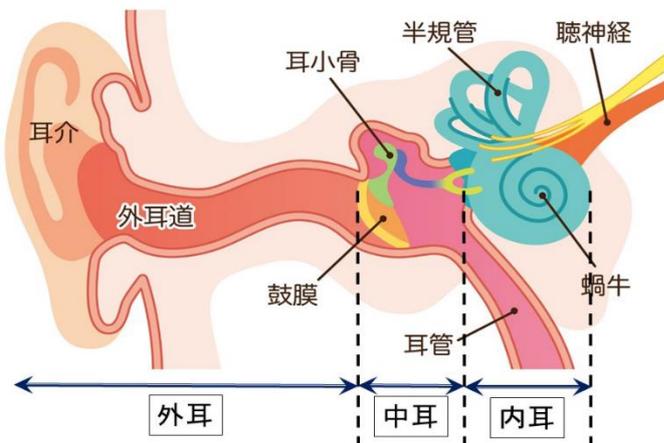
急性中耳炎

急性中耳炎の症状は、「耳痛」「発熱」「耳から浸出液が出る」。耳鼻科受診が必要です。

浸出性中耳炎

「聴力の低下」「耳閉感」「耳で液体が動く感じ」がしますが、痛みや初熱はありません。この症状が出たら、耳鼻科を受診してください。

耳の構造



突発性難聴

「突然、耳の聞こえが悪くなる」。原因は不明なことが多いです。発症から1か月以内に治療しないと、聴力が悪いまま固定してしまいます。早急に耳鼻科を受診しましょう。

耳垢栓塞(じこうせんそく)

「耳がつまる」「聞こえにくい」「カサカサ音がする」。
自分で耳垢を取ろうとすると、耳道を傷つけることもあります。耳鼻科を受診しましょう。

メニエール病

「めまい」「耳閉感」「耳鳴り」「聴力（低音域が多いです）の低下」。「めまい」が連日続くこともあり、月1回程度のこともあります。早急に耳鼻科を受診しましょう。

耳のお手入れ、耳そうじは必要ですか？

耳垢は、自然と外に排出されています。

頑張っても、奥までそうじする必要はありません。

耳そうじのポイントは、やりすぎないことです。

綿棒は良く使用される道具ですが、一見柔らかくて耳に優しくそうですが、気持ちがいいため長時間使用してしまう傾向があります。いくら柔らかくても皮膚には刺激になりますので、外耳炎を起こすこともよくあります。耳掃除を行う場合は短時間で優しく、さっと行いましょう。耳掃除をするときは2週間～1ヶ月に1回程度、数10秒から1分程度で十分と考えます。

耳掃除のポイント



入り口付近をやさしく

3学期 歯みがきしよう Week 3月10日(月)~13日(水)



今年度最後の歯みがきしよう Week です。
キレイな歯と歯肉で、卒業・進級を迎えましょう。

2学期は、

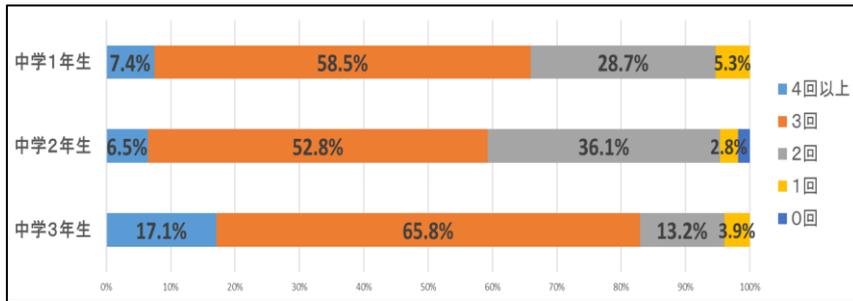
1年2組、3年1組、3年2組、3年3組、3年4組
が、「歯みがき実施率100%」を達成しました。

今回は全クラスで100%達成できるといいですね。
(今回も、100%達成したクラスを表彰します)



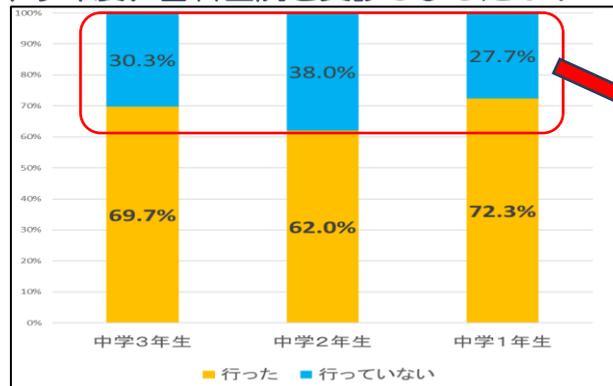
岸川中生徒の歯科保健の現状

◆1日何回歯を磨きますか？

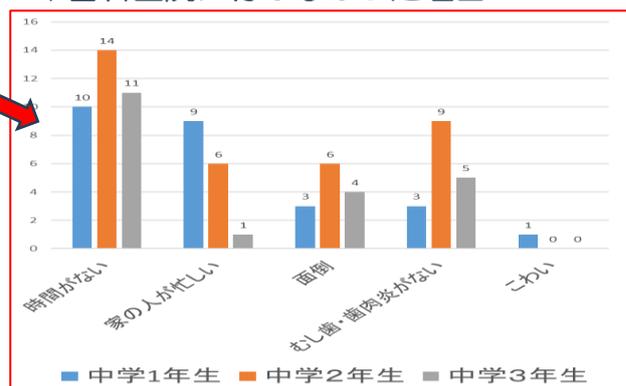


3年生の82.9%は1日3回以上、歯を磨いています。
2年生は、1日3回以上、歯を磨く生徒が60%未満で、1日1回も歯を磨かない生徒がいる現況です。

◆今年度、歯科医院を受診しましたか？



◆歯科医院に行かなかった理由



歯科医院に行かない理由は、「時間がない」が多い傾向です。歯みがきの回数が少ない2年生は、他の学年と比較して、今年度、歯科医院を受診した生徒の割合も少なく、むし歯や歯肉炎がなければ受診は必要ないと思っている生徒が多いようです。健康な歯や歯肉を保つために、むし歯や歯肉炎がなくても、定期的に歯科医院を受診することをお勧めします。



栄養バランスを考えて食べていますか？

中学生は、骨・筋肉・脳・内臓など、すべての臓器や機能が発育・発達途中です。中学生の時期の食事が、将来の健康の土台になります。

それぞれの食品の役割を知り、栄養バランスを考えて、食べものを選びましょう。

学生ボランティアさんが、給食室前に掲示物を作ってくれました。給食のメニューをお手本にして、栄養バランスを考えながらコンビニの食べものを組み合わせさせてみましょう。