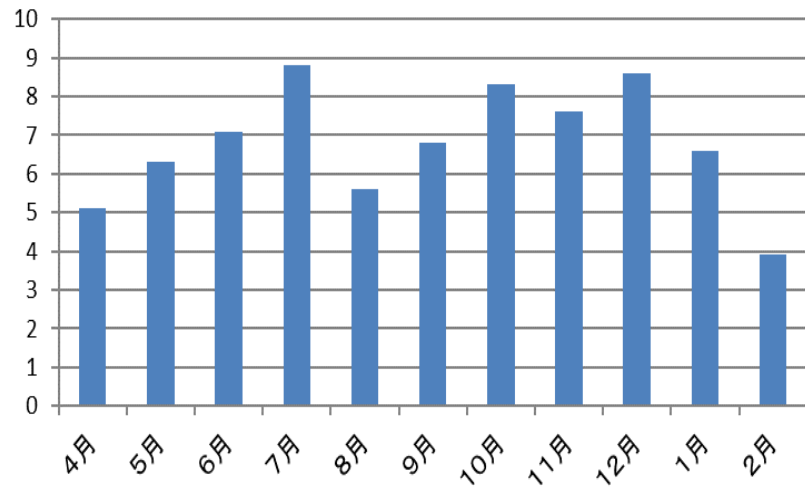


3月に入り、今年度も残すところ1か月となりました。体も心も元気に、この1年を締めくくりましょう！

今年度の保健室利用状況 (2月24日現在)



保健室 月別1日平均利用者数(人)



来室者の合計 1257人

*1日平均利用者数 6.9人

*内科的利用者数 824人

気分不良、頭痛、腹痛が多い。

*外科的利用者数 433人

擦り傷、打撲、捻挫が多い。

*利用が多かった学年

男子：4年、1年、2年

女子：1年、2年、5年

今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

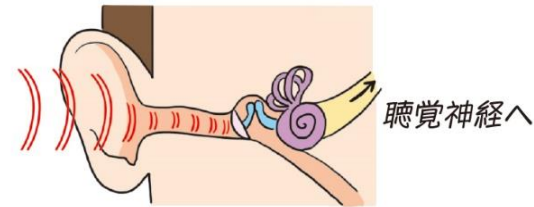
<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

自分の声が違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



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



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

「脳貧血」「貧血」どう違う？

卒業式・修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」とよばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

【脳貧血】立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。

こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいので、からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。