

ほけんだより 3月

令和5年3月24日 埼玉平成中学校 保健室

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。

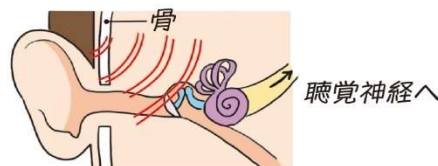
気導音

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。

進級・卒業する皆さんへ

この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれにあると思います。ですが、毎日頑張った中で一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べて焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步昇って行ってほしいと思います。

ありがとう!

たった5文字の言葉だけど、人の心をあたたかくする言葉。「ありがとう」と皆さん伝えていますか? 「ありがとう」と言われて嫌な気持ちになる人はきっといません。言った人も言われた人も心があたたかくなる言葉です。ちゃんと言葉にして恥ずかしがらずに「ありがとう」と伝えくださいね。

保健だよりを読んでくれてありがとう!!

今年度の保健室利用状況



保健室を利用した人
303人



具合が悪くて来室した人
201人



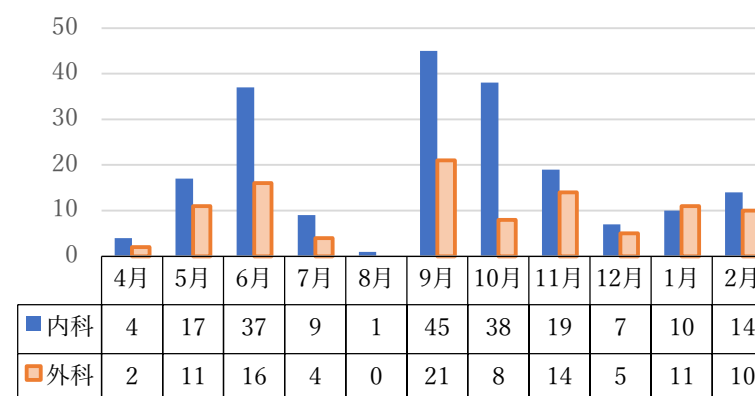
ケガをして来室した人
102人



来室者が一番多かった月
9月

1日の中で複数の来室や検温のみの来室、相談なども含みます。
(2月までの集計結果)

月別保健室来室状況



内科的来室理由

- 第1位 気持ち悪い
- 第2位 頭痛
- 第3位 腹痛

外科的来室理由

- 第1位 手や足の痛み
- 第2位 打撲・捻挫
- 第3位 すり傷

今年度の来室人数は多い傾向で、昨年と比べてほぼ同じくらいです。ですが、来室はしても休養せずに教室に戻ったり、休む時間を決めて途中から授業に復帰するなどの割合が増加しました。慢性的な不調を抱えている生徒の来室が多い傾向にありますが、メリハリを持った保健室利用が少しずつ出来ていると思います。そんな中、気になるのが内科的来室理由、第1位の「気持ち悪い」です。吐気などからくる「気持ち悪い」だけでなく、自分では原因や症状の分からない「気持ち悪い」がとても多かったです。自分でもどうしたらいいのか分からない不調が「気持ち悪い」になるようです。話を聞くと、生活習慣の乱れや、心配や不安が要因の「気持ち悪い」ではないかと考えられました。例えば、その日の授業でテストや発表があったりすると体も緊張して不調を起こします。まずは何が原因で不調になっているのか、振り返って自覚することからはじめましょう。

保護者の皆様へ

今年度も、学校保健活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症対策による毎日の健康観察や、早退への対応などにもご協力をいただき、心より感謝申し上げます。