

ほけんだより 3月

九度山中学校
保健室
令和8年3月2日



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったことはどんなことでしょうか？3月9日はサンキューの日です。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてもらったな」という人が浮かんだら、先輩や後輩、先生など離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。



耳がイタ〜なこと、してないかな？

耳そうじをたくさんする

どうしてイタなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイタなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長時間聴く

どうしてイタなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

教えて ファイナル 保健委員さん!



～動画発信と啓発グッズの配付（保健委員会ファイナル）～

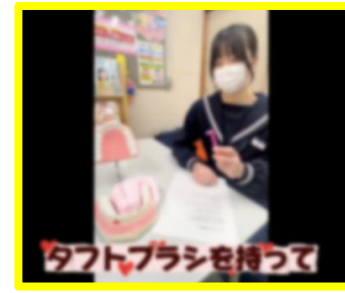
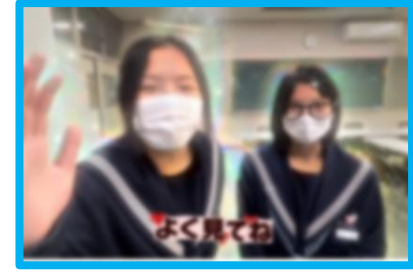
保健委員会では、歯と口の健康づくりの一環として「タフトブラシの使い方」を紹介する動画を作成しました。今回の動画づくりは、保健委員さんの「先生、やりましょう！いつ撮影しますか？」という前向きな一言から始まりました。その声をきっかけに、先生や友達にも協力してもらい、ダンスや劇を取り入れた楽しい動画づくりに挑戦しました。



撮影では、BGMにこだわったり、振り付けを考えたり、ゲストの友達が即興で“妖精役”を演じてくれる場面もあり、笑顔あふれる雰囲気の中で完成しました。動画視聴後には、タフトブラシ・歯垢染め出しタブレット・使用方法の説明用紙を配付しました。さらに、保健委員が考案した「歯と口の健康メッセージ」をポケットティッシュに貼り付け、日常の中で思い出してもらえるよう工夫しました。見るだけで終わらせず、実際に“やってみる”ことにつなげたい。そんな思いを込めた取り組みです。今回の活動は、今年度最後の保健委員会の活動となりました。



動画や配付物を通して、歯と口の健康について改めて考える機会になりました。特に、ポケットティッシュに貼り付けした「歯と口の健康メッセージ」は、保健委員が自分たちで考えた言葉です。自分の歯を大切にすることは、一生の財産になる。そんな思いを込めて発信しました。この取り組みが、歯みがき



を見直すきっかけになればうれしいです。毎日の積み重ねが、将来の自分の健康を守ります。これからも、自分の歯を大切にすることを続けていきましょう。



啓発グッズは、卒業を控えた3年生へ先に配付しました。1・2年生へも、後日配付する予定です。

～保護者のみなさまへ～

今年度も1年間学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。おかげさまで、無事に1年を終えることができます。子ども達が元気に4月を迎えられるよう、春休み中も家族でのサポートをよろしくお願いいたします。

申告漏れはありませんか？

学校管理下（登下校中を含む）のケガで病院を受診し、総計1,500円以上だった場合日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。申請期限はケガをした日から2年以内です。