

# 3月 保健だより

令和8年3月2日  
高岡市立高陵中学校  
3月号

あっという間に3月！寒い寒いと思っていましたが、気が付くと、やわらかな春の日差しを感じるようになりました。  
慣れ親しんだ教室でクラスメイトと過ごすのも残りわずかです。この1年間、みなさんは心も体も元気に過ごせましたか？この1年間に経験したことや感じたことを振り返り、次のステップへの新たな力にしてください。

## 保健目標

- ・耳を大切にしよう
- ・健康生活を反省しよう

## 今もなお市内の小中学校でインフルエンザが大流行しています！！

私たちはの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌などの病原体が付着していることがあります。こうした病原体が付着した手で、自らの口や鼻を触ると、病原体が体内に入り、感染することがあります。感染対策として「換気」「マスク」「うがい」も大切ですが、「入れない」がポイントとなります。石けんでしっかり手を洗いましょう。

### 石けん手洗いでウイルスを1/100万に減少

石けん（ハンドソープ）を使って手を洗うことで、手についたウイルスを大幅に減らせることが、実験によりわかりました\*。



\*森功次ほか「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」『感染症学雑誌』80(5):496-500,2006



## 保健室の1年間を振り返ろう！ 保健室の利用件数のべ1117人

保健室の1年間(4月7日～2月26日)

体調が悪くて来た人

812人

《多かった症状》  
頭痛、腹痛、吐気、気分不良

ケガで来た人

305人

《多かったケガ》  
切り傷、すり傷、突き指、捻挫



スポーツ振興センター申請件数  
【8件】

今年度はインフルエンザが大流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。また、体調面では、腹痛、頭痛が多く、睡眠不足(メール、携帯電話、ゲーム)、ストレスや悩みなどメンタル面が原因となっている人がいました。ケガでは、部活動や体育の時間の突き指や捻挫が多かったです。

## 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。  
口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

### 口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが  
口のケアも  
心がけてください

## 若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方



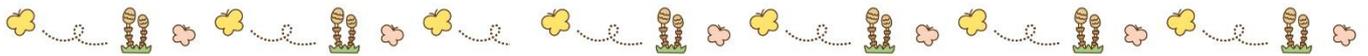
WHO によると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です

思い当たることはありませんか?

一つでも当てはまった人は **要注意!**

- ☹️ 大音量で音楽を聴くのが好き
  - ☹️ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
  - ☹️ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
  - ☹️ ライブ・コンサートによく行く
  - ☹️ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強をすることがある
  - ☹️ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ① 耳鳴りがすることがある      ② 耳が詰まった感じがする

この2つに当てはまった人はすぐに耳鼻科へ



保健室から・ありがとう



### 3年生のみなさんへ



日差しが和らぎ、木の芽がほころび始める3月、学校は旅立ちの時を迎えています。ご卒業おめでとうございます。

この約3年間、体も心も成長していることを日々感じながら、いつも仲良く楽しんでいる姿に癒され、大切な思い出をたくさん作ることができました。ありがとう!!

みなさんが中学校を卒業してからの人生は長いです。大人になることは大変なことです。勉強だけではなく、「人の心が分かるようになること」「自分の思いをしっかりと話せるようになること」等、いろいろ課題はありますが、そんな中で自分らしい生き方とはなになのか、それは人から決められるものではありません。自分の頭で考えて、自分で納得できる人生を、誇りをもって生きられることが何よりです。それを実現するためには、自分自身のペースにあった習慣を身に付けることが必要だと思います。

みなさんがこれからも心身ともに健康で、幸せに生きられることを心から願っています。

保健室 増川 登美

