

3月

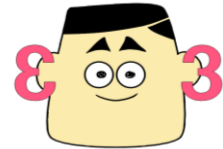
# 保健だより

No. 17

2024.3.1.(金)  
宝達中保健室

2月の感染症による出席停止者は、新型コロナ7名・インフルエンザB1名でした。皆さんの日頃の感染予防対策のおかげで大流行せずに過ごすことができました。さて、いよいよ来週は、3年生の公立高校入試です。しっかり体調管理をして、実力を発揮できるように祈っています。また、1・2年生にとっては、進級に向けて学年のまとめの大切な時期です。学年最後のこの時期を大切に過ごしましょう。

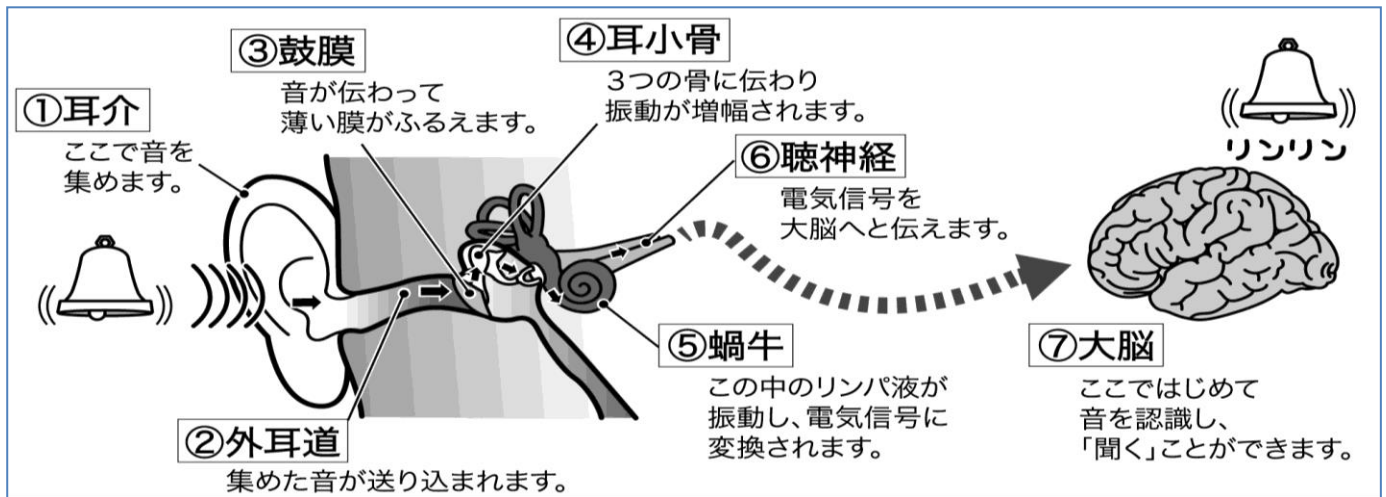
## 3月3日は耳の日：耳を大切にしよう！



音を「聞く」までの道筋は？

①の耳介で音を集めた後は、番号順に外耳(①②)・中耳(③④)・内耳(⑤)を經由し、⑥の蝸牛神経を介して脳に伝えられます。

これらの経路のうち、どの部位が障害されても音は正しく伝達されず、難聴が起こります。



こんな時は

## 耳の病院へ

### 耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

### 聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎  
・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎  
・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

### 耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎  
・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。



# 卒業おめでとう!

## 9年間の成長の記録より

3年生の「中学校3年間の身長伸び」と、「小学校6年間+中学校3年間=9年間の身長伸び」を調べてみました。みんなそれぞれにとっても大きくなりましたね。成長期は人によって違います。高校生になってから伸びる人もいますから、これからも、しっかり栄養をとり、しっかり運動して、ますます**体も心も大きく成長**してください!

### 中学校3年間の身長伸び ベスト5

【男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 H・Rさん	24.0cm
2位	2組 T・Rさん	23.7cm
3位	2組 N・Rさん	23.5cm
4位	1組 M・Rさん	23.2cm
	3組 S・Oさん	
5位	1組 A・Iさん	22.5cm

【女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 M・Aさん	13.7cm
2位	2組 N・Hさん	13.6cm
3位	1組 U・Sさん	10.1cm
4位	1組 T・Kさん	9.8cm
5位	1組 O・Mさん	9.5cm

### 小中9年間の身長伸び ベスト5

【男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 S・Oさん	58.2cm
2位	1組 H・Kさん	57.8cm
	2組 N・Rさん	
3位	1組 K・Mさん	57.1cm
4位	1組 H・Rさん	57.0cm
5位	3組 S・Sさん	56.7cm

【女子】

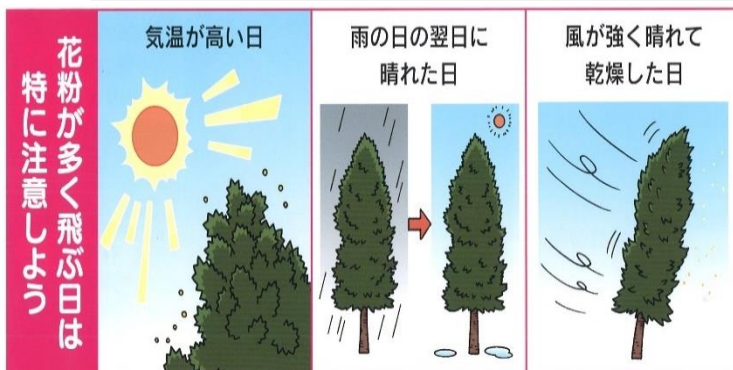
順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 N・Mさん	49.7cm
2位	1組 N・Sさん	48.6cm
3位	1組 K・Hさん	48.3cm
4位	3組 M・Aさん	47.7cm
5位	2組 K・Uさん	47.5cm

### 『健康の記録 My Health』について

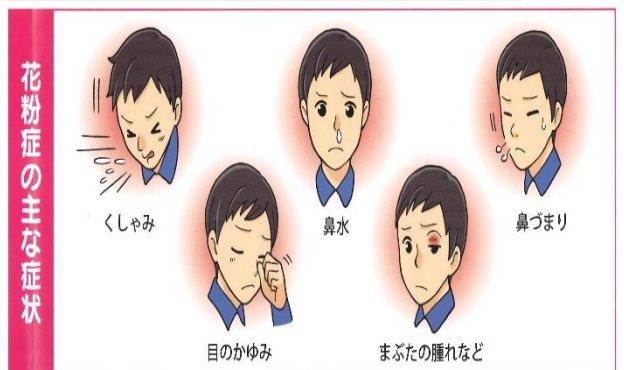
\* 3年生にのみ配布します。3年生は卒業となりますので、学校へ返す必要はありません。ご家庭で保管してください。なお、「小中9年間の成長の記録」も保健連絡袋の中に入っていますのでご覧ください。

### 花粉症を防ぐ2つのポイント

- ① 花粉を体内に入れない
- ② 花粉を室内に持ち込まない



花粉の飛散は気象条件によって大きく左右されます。花粉が多く飛びそうな日は、花粉対策を万全にしましょう。



花粉症の主な症状は目のかゆみ、鼻水、くしゃみなどです。