

ほけんだより 3月

新型コロナウイルス感染症の影響で、たくさん我慢をした1年でした。丁寧な手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は自分で自分に“はなまる”をあげてください。本当によく頑張りました。これからも自分と周りの人のために感染症対策をしていこう。



ケガでの利用者

216人

一番多かったケガは“擦り傷”



体調不良での利用者

496人

一番多かった症状は“頭痛”

4月8日~2月19日までの保健室の利用状況をお知らせします。

○利用者が多かった月は、9月(213件)、10月(156件)、6月(145件)でした。全国的にも9月は来室者が多い月になっています

- 最も利用者が多かった学年は3年生(342件)でした。
- 特に3年女子の利用者(262件)が多く、次いで1年男子(253件)、2年男子(123件)でした。
- 曜日別利用者数は、金曜日(250件)が最も多く、次いで水曜日(228件)、月曜日(211件)でした。

学年別利用者数



○この一年間、保健室でみなさんのいろいろな顔を見ることができました。みんなが楽しかった1年間を過ごせたわけではなかったかもしれませんが、そのような人も1年の区切りに、「よく頑張ったな!」と自分を褒めてあげてください。

☆保健室からお知らせ☆

1学期に行った健康診断の結果、治療勧告書もらったみなさん、治療は終わっていますか？春休みが明けると、新学期が始まりなかなか病院へ行くことができなくなると思います。まだ、治療が終わってない人は、ぜひ春休みを利用して治療してください。受診した際は、保健室まで報告してください。4月から、元気に過ごせるようからだの悪いところは治しておきましょう！



ヘッドホン・イヤホンの難聴に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？

ヘッドホン・イヤホンをつけて…

1. 毎日寝る時は、音楽を聞きながら寝ている
2. ゲームに夢中になると、何時間もつけっぱなし
3. 大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き



このままだとヘッドホン難聴になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上！？

WHOは、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない！

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい！

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも…

- 耳が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、
早めに耳鼻科を受診してね！

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療をして必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大音量で聞かない（つけたまま会話がができるくらい）
- 連続して聞かず、休憩をはさむ