

保健だより 3月



日出学園中学校・高等学校 No.200

3月に入り、春らしいやわらかな日差しが増えてきました。桜の木を見上げると人知れず花のつぼみを膨ませ、まもなく美しく、華やかに咲く気配を感じさせます。

みなさんは、春休みが明けたら新しい学年。気持ちよく新学年を迎えたいものですね。そのためには春休みの過ごし方がとても重要です。ぜひ、休みの間に、今年度の生活を振り返ってみてください。良かったことも、悪かったことも、どれも貴重な経験です。決して、その経験を無駄にはせず、次へ繋げていきましょう。

今回の保健だよりは両面印刷となっています。春休み中に気をつけてほしいことを載せていますので、ぜひ参考にしてください。

～保健委員会集計係調べ～2020年度保健室利用状況報告

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
1学期 (6・7月)	内科	48人	43人	17人	38人	19人	13人	178人
	外科	17人	14人	17人	25人	11人	8人	92人
2学期	内科	218人	83人	102人	118人	72人	48人	641人
	外科	90人	44人	65人	53人	41人	33人	326人
3学期 (1・2月)	内科	40人	12人	19人	18人	30人		119人
	外科	22人	7人	16人	10人	15人		70人
1年間	内・外科	435人	203人	236人	262人	188人	102人	1426人

～ 中学3年生のみなさんへ ～

ご卒業、おめでとうございます。

突然ですが、「土筆」の花言葉を知っていますか？
花言葉は「向上心」。土筆が地中から天に向かってすくすくと伸びることに由来するといわれています。高校生になっても、向上心を忘れず、色々なことに挑戦していきましょう。いつでもサポートしますよ。

話してくれてありがとう
いっしょに考えようね



ちょっと心配なこと、つらいこと、何かあったらひとりで悩まないで、話してみようね。

【色々溜めこまず話してみよう！】

担任、副担任、学年の先生、
授業担当者、部活動の顧問
養護教諭やスクールカウンセラー等

～ 3月3日は「耳の日」でした ～



こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていますか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時もつけっぱなし！



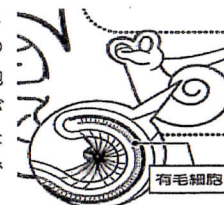
大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

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。



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。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても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
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす【ノイズキャンセリング機能】のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）

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、早めに耳鼻科の受診を