

ほけんだより

3月

平成30年3月
大阪市立西中学校
保健室

3月は、これまでの1年間のしめくりとともに、新しいステップに進む時期でもあります。進級や卒業で今まで慣れ親しんだ環境をはなれることに寂しさを感じることもあると思います。ですが、勇気をもって前向きな気持ちで新しい世界に飛びこんでみると、きっとまた素晴らしい出会いやわくわくするようなできごとが待っているはずです。皆さんの春が、希望いっぱいのスタートとなるよう願っています。

気をつけて！

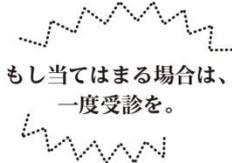
音響外傷

音響外傷

セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた



もし当てはまる場合は、一度受診を。

音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



ヘッドホン・イヤホンによる

音響外傷(ヘッドホン難聴)を予防するために…

- ◎音量は、つけたまま会話ができる程度に
- ◎耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ◎1日の使用時間は1時間程度にする



卒業生の皆さんへ

あなたにもできる人助け

卒業後、義務教育を終えた皆さんは、立派に社会に貢献できる頼もしい存在です。

では、実際どんなことで人のため、世の中のために役立つことができるのでしょうか？その一つに献血があります。献血は16歳以上であればできます。

今、日本では10代の献血者が減り続けており、このままでは輸血に使う血液が足りなくなってしまう。16歳になったら、16歳だからこそできる新しい人助けを考えてみませんか？

詳しい情報は大阪府赤十字血液センターのホームページにあります。

卒業後、大人になる途中や大人になってからも、悩みや困ることは避けて通れません。そんな時に知っておくとあなたやあなたの周りの人の助けになるかもしれない相談機関を紹介しておきます。

- ・こころの悩みについての相談
こころの電話相談：06-6923-0936
- ・性に関して嫌なことや困る被害を受けたとき
ウィメンズセンター：06-6632-0699
- ・思いがけない妊娠についての相談
大阪府立母子総合医療センター：0725-51-7778
- ・病気、こころ、出産など健康についての相談
西区保健福祉センター：06-6532-9968



このほかにも、いろいろな相談機関があります。今は必要なくても、いつか助けになる日が来るかもしれません。一人で悩み続けず、相談することで解決策が見つかることもあります。

