



平成 31 年 3 月 5 日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

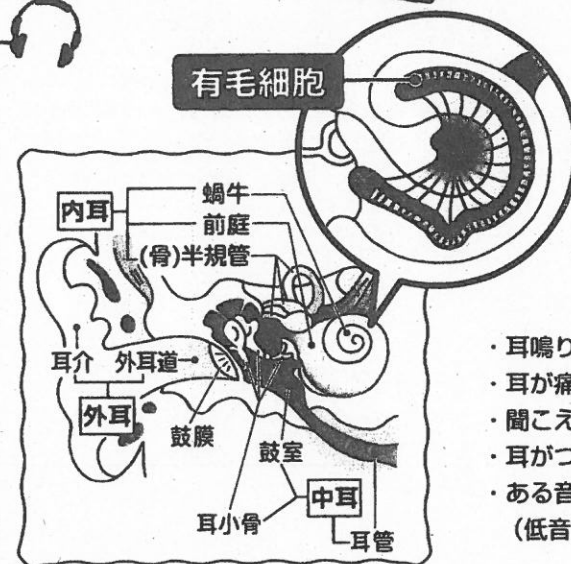
寒さも和らいで、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。
1 年前の 4 月を振り返ってみて、どうですか？心も身体も成長しているのを感じませんか？
1 年間で振り返ると同時に、4 月からの新しいスタートに向けて準備を始めましょう。

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない (低音だけ、高音だけ)

ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧



音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1 時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

保健室の1年間

①受診状況

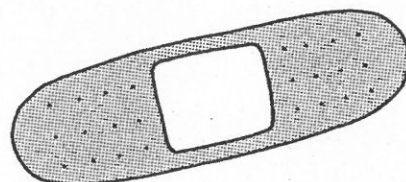
定期健康診断の結果、「受診票」を発行しましたが、実際にきちんと受診した人は少なく、特に歯科では約13%、視力でも約30%しか受診できていません。

「時間はない」などそれぞれの事情もあるかとは思いますが、放置しておくといくら悪くなることが予想されます。そうすると、かえって治療に時間がかかったり、勉強に影響が出るなどマイナス面が出てきます。少しでも早く、受診することをお勧めします。

②保健室利用状況（4月～2月）

保健室を利用して人は**延べ1269人**。

昨年度と比較すると、少し利用者は増えています。



朝から体調の悪い状態で無理して登校してくる生徒が多かったです。

体調不良の時は、日常生活の中で身体を休養させる時間を意識して作るようにしてください。

普段より睡眠時間を長くする、栄養や消化のよい食べ物を食べるなど対策をとらずに、体調不良を長引かせることのないよう気をつけましょう。

内科的なもので多かった症状

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 吐き気

外科的なもので多かった症状

- 1位 擦過傷
- 2位 打撲



③学校のケガで病院にかかった件数（4月から2月）・・・51件のうち

多かったケガ

- 1位 骨折（20件）
- 2位 打撲（10件）
- 3位 捻挫（9件）

ケガの多かった時間帯

- 1位 部活動（23件）
- 2位 休み時間（12件）

学校のケガで病院へ行き、スポーツ振興センターの手続きをしていないものがある人は、連絡してください。（「手続きをしない」と返事をした人は必要はありません。）

みんなが楽しいばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。

つらいことがあって、乗り越えようと努力した人もいたでしょう。

そんな人はこの1年の区切りに「よくがんばった」と自分で自分をほめてあげてください。

自分が思っている以上に成長した姿がそこにあると思います。

そして、気持ちを新たに4月を迎える心の準備をしましょう。

