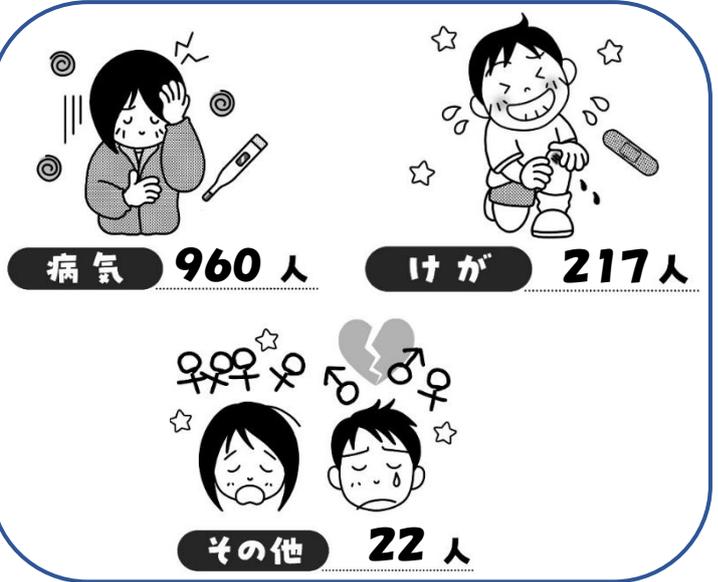


# 3月のほけんだより

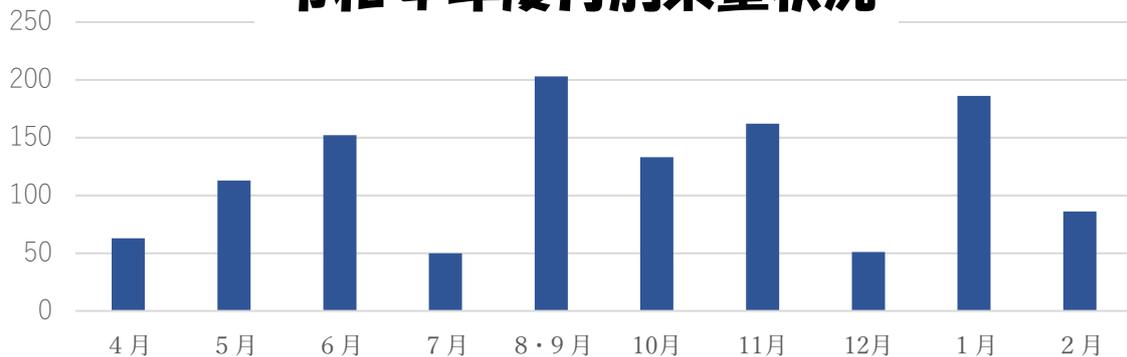
令和5年3月7日(火)  
浜北西高校 保健室

## 今年度の保健室利用状況

\*R5年2月末までの統計



## 令和4年度月別来室状況



今年度も、新型コロナウイルスの影響で、風邪症状での来室や早退が目立ちました。月別では、急に暑くなる6月や夏休み明けの9月には、具合の悪くなる人が多く、学年別では、3年生の来室が半数以上でした。また、偏頭痛や月経痛のため、来室する生徒も多くいました。自分の体の声に耳を傾け、いつもと違うなと感じたら、休養や服薬をするなど、今後も自分自身の心身と向き合い健康な生活を送りましょう！もし、相談したいことや、話したいことがあれば、保健室に来てくださいね。



4月から、また健康診断が始まります。

歯科や視力など、まだ治療をしていない人は、今月中に必ず受診しましょう。新年度からは、部活動や勉強で忙しくなり、治療のための時間を確保するのが難しくなります。

お休みの多い3月は治療のチャンスです。万全な状態で、新年度を迎えられるよう早めに治療しましょう！！

# ヘッドホン・イヤホン難聴に注意しよう！！

普段、使うことの多いヘッドホンやイヤホン。最近では、高音質や付け心地の良いもの、周辺の雑音を消してくれるタイプのものなど、いろいろな種類のもが販売され、より使いやすいものになっています。しかし、どんなに使いやすいものでも、大音量で聞いたり、長時間の利用により、音の振動を脳に伝える細胞が壊れて、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思ったときには、かなり進行していることも…。予防が何より大切です。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO（世界保健機関）より

◇耳鳴りがする ◇耳が詰まっている感じがする ◇聞こえにくい ⇒ こんな症状があればすぐに受診を！

## 保健室からの おねがい

### ① 手洗い・うがいを続けましょう

次年度は、新型コロナウイルス感染症が感染症法第5類に引き下げられることから、学校現場でも今までと対応が変わってくると思われます。しかし、コロナの感染がなくなったわけではないため、今後も手洗い・うがい・換気などの基本的な対策は必要になってきます。

### ② 教室内の換気を心掛けてください

マスクの着用も緩和されるため、教室内の換気にはこれまで以上に気を配る必要があります。教室に設置してあるCO2モニター値を気にしながら、1000ppm以上のときは換気をおこなってくださいね。

### ③ 毎朝、自宅での健康チェックを続けてください

体温や体調を記入する『健康チェック票』を3月分から配布していませんが、家庭での健康チェックは毎朝おこなってください。体調がいつもと違うと感じたら、必ず検温しましょう。無理をせず、休養し様子を見ることも大切です。

