



令和6年3月8日
浜北西高校 保健室

3月3日は耳の日です。1956年に耳や聴力について関心を集めること、難聴と言語障害を持つ人たちの悩みを解決することを目的に、日本耳鼻咽喉科学会により制定されました。

現在では、この日をWHOが「World Hearing Day」とし、聴覚ケアの啓発活動を行っています。

3月の予定

3/12(火) カウンセラー来校

4/10(水) 身体測定

カウンセラーに相談したい人は、
保健室へ申し込んでね。

耳についての知識を増やそう！

* 突然耳が聞こえなくなることがある？

突発性難聴という、突然片方の耳が聞こえなくなってしまう病気があります。全く聞こえなくなる人もいれば、高い音だけ聞こえなくなる人など、聞こえにくさは人によってさまざまです。発症後すぐに治療すれば良くなる可能性が高いです。聞こえがおかしいと思ったら、すぐ受診しましょう。原因は特定されていませんが、ストレスや睡眠不足などがあると起こりやすいです。



* イヤホンを使えば難聴にならない？

イヤホンやヘッドホンを使えば、余計な音が入ってこないし、自分の好きな音量で聞けて快適です。でも、隣の人にも漏れ聞こえるような大音量で長時間聞き続けると、難聴になってしまうことがあります。イヤホン難聴はゆっくりと進行して、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくので、発症に気付きにくいので注意が必要です。ひどくなると聴力の回復が難しいので、違和感があつたらすぐに病院へ行きましょう。



* 耳掃除をしなくても耳垢はとれる？

綿棒などで耳の中をぐりぐりすると、なんとなく耳がさっぱりした気持ちになり、耳垢がとれていたら余計にうれしくなっていませんか。耳垢は耳の中を守る役割があります。耳の中の皮膚は薄いので、耳垢が覆うことで表面を守り、乾燥を防いでいます。たまった耳垢は、あくびなどの動きで自然と外に出てくるようになっています。耳掃除をすることで、逆に耳垢を耳の奥まで押し込んでしまったり、耳の中を傷つけてしまったり、耳の病気の原因になります。



~~~~ 耳は「あれ？変だな」と感じたら、すぐに受診しましょう！ ~~~~

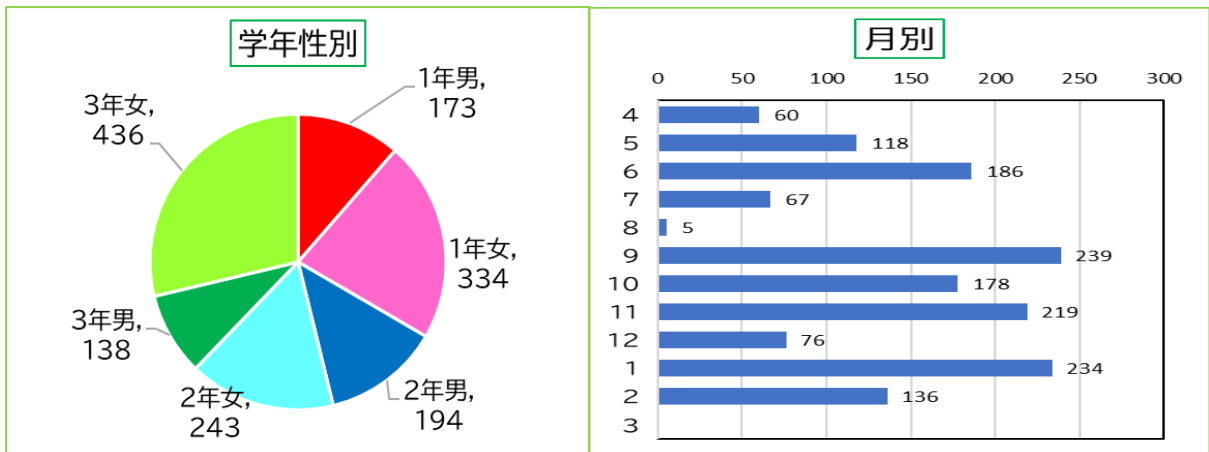
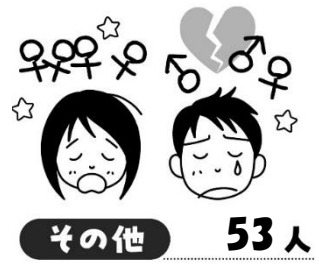
# 今年度の保健室利用状況



令和5年4月から令和6年2月末までの利用状況です。  
病気の主訴では、「頭痛」「かぜ様症状」「気持ちが悪い」「腹痛」が多くなっています。けがの主訴は「擦過傷」「打撲」が多くなっています。

学年別では、3年生、1年生、2年生の順になっており、男女別では女子の利用が多くなっています。

月別では、暑さが影響したと思われる6月や9月、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が多かった1月や2月の利用が目立ちます。



4月になると健康診断が始まります。今年度の健康診断で指摘されたところがある人は、比較的時間の余裕がある3月中に治療を済ませておきましょう。歯の治療は時間がかかるため、計画的に進めましょう。

テストが終わり解放された気分になりますが、トラブルに巻き込まれないよう、春休みの過ごし方に気を付けましょう。

