

# ほけんだより 3月

先日 176 名の生徒が卒業していきました。卒業生の立派な晴れ姿に成長を感じ、胸が熱くなりました。春は別れの季節。同時に出会いの季節でもあります。お世話になった方との別れを惜しみつつも、自分を成長させてくれた素敵な「出会い」に感謝して、新たな「出会い」でそれを活かしていきたいですね(\*^~\*)  
皆さんも4月になったら進級です。今年度をゆっくり振り返ってみてください。分野問わず、「自分はこれを頑張った!」と思えることがありますか?  
今年度も残りわずか。体調を崩さないよう健康には十分気を付けて、新学年に向けて張り切っていきましょう♪

## 北陵高 保健室の1年間

保健室もこの1年間を振り返ってみようと思います。

そこで… 保健室の1年間の利用状況クイズ～♪♪ イェ～イ



Q1. 今年度(4/10～3/2)の保健室利用者は、だいたい何人くらいでしょう?  
A. 約700人 B. 約900人 C. 約1100人

Q2. 一週間のうち、何曜日の利用が一番多かったでしょう?  
A. 火曜日 B. 水曜日 C. 金曜日



Q3. どんな理由で保健室に来る生徒が多かったでしょう?  
A. 気分不良 B. 突き指 C. 頭痛

### クイズの答え

- Q1… 答えはB: 900名です。今年度は例年と比べ利用者数が少なく、比較的落ち着いた保健室でした(昨年度の利用者数: 950名)。  
Q2… 答えはA: 火曜日です。次いで月曜日、水曜日の順で利用者数が多かったです。月別では、インフルエンザが流行したこともあり、1月の利用者数が148名と最多でした。次いで多かったのは6月で123名でした。  
Q3… 1位はCの頭痛: 138名、2位は気分不良: 108名、3位は〇〇痛(膝の痛み・肩の痛みetc…) : 67名でした。

皆さんは何回保健室を利用しましたか? 1回も利用しなかった人は◎。来年度もその調子で! たくさん利用してしまった人も、来年度は利用回数が減るように、体調を自己管理できるといいですね♪♪ だからといって無理は禁物。体調が悪い時やケガをした時は、無理せず保健室に来てください。また、相談がある時や誰かにお話したい時、誰とも話したくない時などにも、気軽に保健室に来てみてください。保健室では、皆さんの「体」も「心」も健康でいられるようにお手伝いをしたいと思っています。皆さんが元気でいてくれることが一番嬉しいです(\*^~\*)



## 治療はもうお済みですか?

治療報告書を配布された人で、まだ治療に行っていない人は、必ず医療機関を受診し、保健室に治療報告をしてください。自分自身のからだのことで、しっかり自己管理できるようにしましょう。  
4月になり進級すると、また健康診断が始まります。

今年の治療  
今年のうちに!

## 花粉症が結ぶ友情



## 3月3日は「耳の日」 ヘッドホン難聴

耳に直接当てて音楽を聴くヘッドホンやイヤホンは、使い方を間違えると聴力が低下するヘッドホン難聴になる危険性があります。

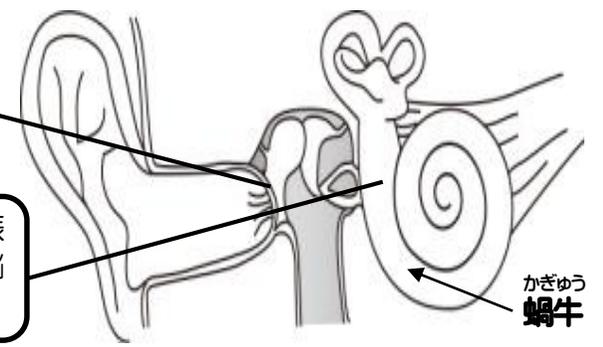
### 症状

- 音が小さく感じる
- 耳鳴りがする
- 耳が詰まる感じがする
- 耳の奥が痛い
- 頭痛がする
- 会話などが時々聞き取りづらい

ヘッドホン難聴で失われた聴力は元に戻りません!

## 耳が聴こえるしくみ

- ① 耳から入った音で鼓膜が振動し、蝸牛に伝わる
- ② 蝸牛の中にある有毛細胞が振動を電気信号に変え、それが脳に伝わると音と認識される



## ヘッドホン難聴になりにやすい 耳に負担をかける音楽の聴き方

- 大音量**で音を聞く  
街中や電車の中など、周りうるさい中いると音量を上げやすい。
- 長時間**聴き続ける  
携帯音楽プレイヤーは、バッテリーが長く持つので、長時間聞き続けやすい。
- 高い周波数**の音を聞く  
ヘッドホンやイヤホンは、耳に直接つけるので、周波数が弱まることなく耳に届く。

## ヘッドホン難聴の予防方法

- 静かな部屋で音量調節  
音量は静かな場所で調節し、それをキープする。
- 耳を休ませる時間をつくる  
1時間に1回、5分程度の休憩を挟む。
- 体調の変化に注意  
「疲れている」「睡眠不足」「体調が悪い」とときには難聴になりやすいので、通常よりも音量を下げ、休憩をこまめにとる。

難聴が疑われる症状があれば、すぐに耳鼻科を受診しましょう!

ヘッドホン難聴は、症状が出始めて2週間以上経つと回復が難しくなります。早く治療を開始するほど治る確率が高いので、少しでも耳の異常を感じたら、すぐに受診しましょう。