

保健だより

3月

北陵高
保健室

3月3日は耳の日



3月の保健目標

耳そうじをしよう！！

耳垢がたまりすぎると、
聞こえが悪くなります。

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といえます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうですね。

4月から始まった学年も、もうすぐ終わりですね。みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。



それ、音響外傷ではありませんか！？

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。

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。

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレーヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ 2015）

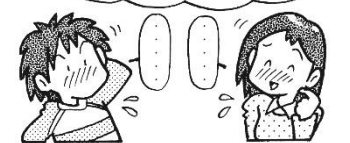


春なのに



3月9日は「ありがとうの日」

ちゃんと言葉にしている？
感謝の気持ち



「ありがとう」を自分の言葉で伝えたら…きっと相手も笑顔で受け取ってくれると思います。“気持ちはいわなくても分かってる”なんて勝手に考えないで、ちゃんと伝えて下さいね。

今年度の保健室利用状況

けが 415 人
病気 572 人
合計 1.068 人
相談・その他 81 人

多かったけがは？
突き指(73人)
すり傷(72人)

多かった病気は？
頭痛(145人)
気分不良(100人)

*4月9日～2月28日の期間



一年間を通して、
健康的な生活が
できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

☐ 規則正しい生活リズムで過ごせた 	☐ 栄養を考えたバランスの良い食事ができた 	☐ 適度な運動で体力の維持を心がけた 	☐ ケガや病気の予防を実行できた
--	--	---	---