



3月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室
令和6年 3月21日 発行

「ようやく春が近づいてきました!」と言っても、まだ朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期ですね。3月は、4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期でもあります。すべての基本は「心と体の健康」です。自分の体を知ることは自分の健康を守ることに繋がります。しっかりと自己管理をして、新生活に備えましょう。

令和5年度の保健室利用状況 (4月1日~3月8日)

~年間 **1088** 人の保健室利用がありました~

体調不調で来た人

851 人

来室者が多かった月

9月

一番多かった症状は

頭痛

ケガの手当で来た

150 人

学年別の来室者数は

1年生 (327人)

2年生 (439人)

3年生 (322人)

一番多かったケガは

擦り傷・切り傷

来室者が多かった曜日

月曜日

病気やケガ、悩みごとで来室する人の他に、ケガの書類を取りに来る人や物を借りに来る人、計測をしに来る人などもあるので、多くの生徒が保健室を利用しています。病気やケガは無いことが1番ですが、心や体がしんどい時はギリギリまで我慢しないでくださいね。



【日本スポーツ振興センター災害給付 時効に関するお知らせ】

学校管理下(授業中、登下校中など)で起こったケガで受診された場合、ご家庭で支払われた医療費については、独立行政法人日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支払われます。申請手続きは、提出いただいた書類をもとに学校が行います。

災害共済給付金の申請には時効があり、受診した月から2年間請求を行わなかった場合は給付が受けられなくなります。災害共済給付の申請書類が必要な場合や何かご不明な点がありましたら、いつでもご連絡ください。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 3月3日は耳の日 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

“3”が耳の形に似ていることや 3(み)3(み)の語呂合わせから「耳の日」と言われています。みなさんは、日頃から耳を大切にしていますか。耳は毎日使うものなので、優しく、大切にあげましょう。

耳の働き

音を聞く

耳の穴(外耳道)から入ってきた空気の振動を集めて脳に伝えます。また、耳が2つあるのは、音のする方向を聞き分けるためです。

バランスを保つ

耳の奥にある“内耳”という部分で、体の傾きや回転を感じ取り、その情報を脳に届けます。

音響外傷

大音量の音を聞き続けることが原因で、音を聞くための神経が傷つき、聞こえが悪くなってしまうことを音響外傷と言います。特にヘッドホンやイヤホンで起こることが多く「ヘッドホン難聴」とも呼ばれます。音響外傷は気付かないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることもあります。

ヘッドホンやイヤホンで音響外傷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** が関係しています。

♪音の大きさ♪

音の大きさや感じ方は人それぞれです。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。ヘッドホン等をしていても会話ができる位の音量にしましょう。

♪聞く時間♪

音楽を聞きながら眠ったことはありませんか。長時間聞き続けると耳は休むことができず、ダメージを受けてしまいます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を取りましょう。

♪音圧♪

音圧(音の強さ)は普通、空気を伝わ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音圧が高いまま直接耳に伝わり、耳に大きな負担がかかります。

セルフチェック

➤ 次のような症状がある人は要注意です。

- 音がこもったように感じる、音が遠く感じる
- ちょっとした音が大きく感じる
- 耳鳴りがする
- 耳に痛みがある
- めまいがある

当てはまる場合は、耳鼻科を受診しましょう。

音響外傷は、治療しても必ず治るとは限りません。何より、日々の予防が大切になります。

耳掃除

耳あかは、普段の会話や食事などのあごの動きによって、自然と外へ押し出されています。そのため、頻繁に耳掃除をする必要はありません。耳掃除は多くても1ヶ月に2回までにしましょう。

イヤホンの使い方に注意

イヤホンを長時間耳に入れると、耳の中が高温多湿になり、カビが生えやすくなってしまいます。痛みやかゆみが出る場合もあります。イヤホンを清潔に保つようにしましょう。