

# ほけんだより3月号

貝塚市立第一中学校  
保健室  
令和5年3月13日

## 保健室からみなさんへ

この1年間、保健室へ何回行きましたか??

- 聴力検査や健康診断以外で行ったことがない人
- 付きそいだけで、ろう下で待っていてくれた人
- けがをしてしまった人
- しんどくなってしまった人
- 何回も行きたなあ...という人 などなど



いろいろな人がいると思います。実はけがをしていたけど先生にも言わず、保健室にも行かずにがまんして帰った人もいるようです。

そんな話を聞くたびに、まじ、辛いことや嫌なことがあっても、がまんして溜めこんでいる人が他にもたくさんいるんだろうな...と  
考えています。がまんをして、がまんが強くなることも大切ですが、自分の  
気持ちにおきあたり、自分の考えを上手に伝える力も大切です。

誰にも話せなくて「もやもや」を抱えこんでいる人はいませんか?  
話をしてもどうにもならないとあきらめている人はいませんか?

話をすると、「話せない悩み」から「話せる悩み」になり、少し楽になるかも

しれません。あなたが話してくれるのを待っている人がいます。保健室も  
学校の先生もスクールカウンセラーも、待っていますよ。

## 2月16日に 学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは... 学校における健康の問題を研究、協議し  
健康づくりを推進する会です。

本校内科校医の西先生、歯科医の小島先生、薬剤師の西出先生、  
PTA会長、副会長、本校職員が参加しました。

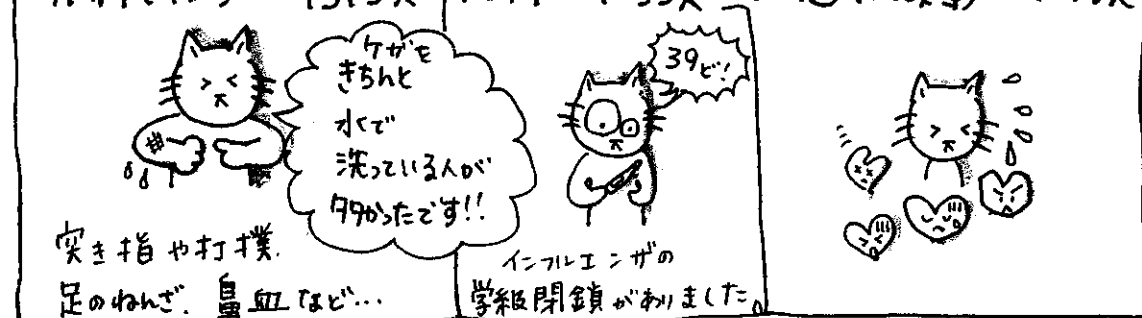
西先生には、検尿の提出率が低いことから、「学校検尿からわかる  
病気とその対応」について講演を頂きました。腎臓の仕組みや  
働きを知り、検尿は、朝起きてすぐの尿であること、中間尿であること  
(出してから採ること)の大切さを改めて理解する機会となりました。  
次回の検尿は4月25、26日に予定しています。1年に1度、必ず提出しましょう。

## 2022年度の保健室のようす

(R5.2.28現在)

来室人数... 4593人 昨年度は6479人

外科(けが)... 1513人 内科... 1033人 その他(相談等)... 2047人



利用月別	2月	747人	外科	207人	内科	141人	その他	399人
	9月	649人	外科	254人	内科	213人	その他	182人
	10月	648人	外科	223人	内科	119人	その他	306人



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、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」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 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

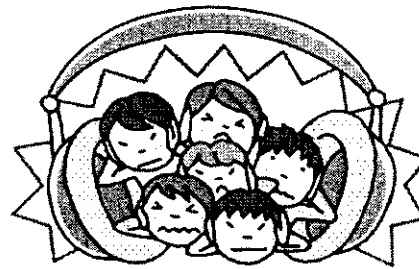
有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 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

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 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



### やりすぎ注意! 耳そうじ

耳そうじは…

月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

音量に注意!

時間に注意!



☑ まわりの会話が聞こえるくらいを目安に

☑ 連続して聞かず、こまめに休憩を

## STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

### 危険 ① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



### 危険 ② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する