



げんき3月号



唐津工業高校 2025

今週は気温が下がり真冬並みの寒さでしたが、今後は徐々に寒さも和らぐとの予想が出ています。3月は一年を振り返るとともに、4月から始まる新学年に向けて準備を進める時期です。今こそ、一日一日を丁寧に過ごし、来年度に向けて目標を立てましょう！

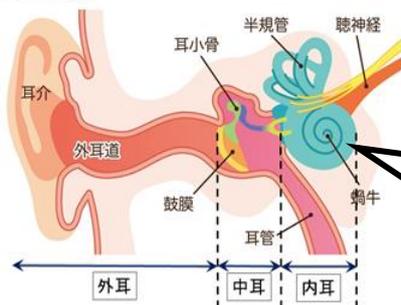
「イヤホン難聴」に気を付けて！

世界の若者が中心
11億人がリスクあり!?

春休み中、イヤホンで音楽を聴くもしくは動画を見る機会も増えると思いますが、イヤホン（ヘッドホン）による影響で難聴になっている若者（10代～30代）が世界的に増えています。今後、みなさんが気を付けるべきことをまとめてみました。



耳の構造



原因

蝸牛という器官の中に「有毛細胞」という音を感じる細胞があり、この「有毛細胞」が大音響や騒音によって壊れてしまうため

難聴のサイン

「耳鳴り」「耳の詰まった感じ」「聞こえの悪さ」

予防のポイント

- ① 音量をあげすぎない(周囲の会話が聞こえるくらい)
- ② 定期的に耳を休める(1時間1回10分ほど)

※「有毛細胞」が壊れてしまうともとに戻すことができない。



予防が大変重要 & 耳の違和感に気付いたら早めの受診を！

思春期に作る強い骨！今が最も大切な時期です！

私達の体は、成人で全重量約9kgと言われる206本の骨で支えられています。

赤ちゃんの時は、約350本の骨を持っていますが、成長に伴って一部の骨と骨とが結合し、最終的に206本に落ち着きます。その時期は個人差がありますが・・・

男性：18歳、女性：15～16歳とされています。

その後、骨は吸収と形成を繰り返すことによって形と強度を維持し、私達の体を支え続けていきます。**11～18歳の思春期は骨の一生を決定づける最も大切な時期**と言えます！！

●**強い骨を作るためには：①運動する ②カルシウムの摂取**

●**骨作いを助ける食品**：カルシウム含む食品、納豆、うなぎや小魚の骨、梅干し等



※カルシウムを多く含む食品：**牛乳・チーズ・ししゃも・干しえび・いわし・にほしあゆ・ひじき・こんぶ・ごま・パセリ等**

※**私達の体は、食べものによって作られています。**

特に育ち盛りのこの時期「バランスの良い食生活」を心がけましょう。

**学校（登下校中も含む）でケガをした場合、
医療費の払い戻しができます！！**

**申請漏れは
ありませんか？**

●**いつケガをした場合に支払われる？**

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中、部活動中、学校行事等）でのケガが対象です。

●**手続きはどうすればいい？**

保健室に申し出てください。手続きの方法について説明をします。



●**払い戻しができない場合はどんな時？**

- ①本人負担が1500円以下の場合
- ②保険診療外で治療を受けた時
- ③交通事故等で加害者がはっきりしており、自己負担がない場合

※**「病院受診はしたけど申請してない」という人はいませんか？？**

ケガした日から2年間は申請が可能です！忘れないうちに保健室に来てください。