

# 3月のほけんだより

春休み号

令和5年3月24日  
 蕨木高校 保健室

だいぶ春を感じるようになり、暖かい日も多くなりました。桜や梅、菜の花などが咲いているのを見ると心が癒されます。1年間、皆さんが大きなケガなく無事に過ごせてホッとしています。

明日から春休みに入りますね。バタバタとあっという間に過ぎてしまいそうな気がしますが、ただダラダラと過ごすのではなく、規則正しい生活を心がけ、新年度に備え1日1日を大切に過ごしてください。新学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## ～ヘッドホン(イヤホン)の難聴って知っていますか?～

3月3日は「耳の日」でした。スマホの普及で外出先でも動画や音楽を手軽に見聞きすることができるようになった上に、コロナ禍によるオンライン学習等の増加、近年はヘッドホンやイヤホンのワイヤレス化も進み、ますます需要が高まっていると感じます。

一方で心配なのが、**大音量・長時間の利用による感音難聴の害、いわゆるヘッドホン(イヤホン)難聴**です。ヘッドホンやイヤホンの適切な利用について正しい知識をもっておきましょう。

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。



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



～春休みは検診・治療のチャンス！？～

健康診断結果の確認を～自分の「これから」のために～

新年度進級すると健康診断があります。今年度の健康診断で治療勧告票をもらっているのに受診がまだの人はいませんか？特にむし歯は春休みのうちに受診して治療をしておきましょう！

- ◆治療勧告票を紛失した人は再発行をしますので、保健室までお知らせください
- ◆自分の体のことを常に気かけ、健康を維持していくことは、生活の基盤です。今も卒業後も生きていくために健康は欠かせない要素と言えます。  
毎年度必ず全員が健康診断を受ける意味を皆さん一人一人見直してほしいと思います。  
 保護者様にもお子さまの健康維持につきまして引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

《保護者様へ》

運動器検診調査票・保健調査票加筆修正の未提出の人は必ず4月6日に提出をお願いします！！  
 (3月3日にお子様に配布していますのでご確認ください)

～皆さんはどっち??～

フレッシュな気持ちで  
 新年度をスタートできるのは  
 どっち?

**生活リズム**

毎日昼まで寝られて幸せ…  
 Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！  
 Bさん

**治療**

歯が痛いかも…。そのうち治るよね  
 Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になるころは治療しよう  
 Bさん

**整理・整頓**

部屋の掃除めんどくさいな。4月から必要な物って何だったっけ？  
 Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！  
 Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、  
 春休み中に必要なことを  
 済ませておきましょう。

～“今年度最後の保健だよ”となります～

今年もケガや体調不良、または悩みを打ち明けてくれたり、世間話をしたり・・・と、たくさんの来室がありました。

困った時、周りにSOSが出せることは、とても大切です。そんな時の対処法をこれから一緒に考えていきましょう。

生きるためには頑張らないといけない事がたくさんあります。保健室では皆さんの心と体の健康のサポートができればいいなと思います。

たまにはゆっくりとリラックスする時間も自分へのご褒美として作ってくださいね！1年間ありがとう！



保健室より