



「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれません。もうすぐ始まる春休みは、たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。生活リズムを整えて時間を有効に使い、有意義な春休みにしましょう。新学期に向けて、歯科や眼科の受診も、今のうちに済ませておきましょう。



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。

### <予防ポイント1>

#### 長時間・大音量で聴かない

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。



### <予防ポイント2>

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休ませ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。



### <予防ポイント3>

#### 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、今や世界中で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

こんな症状があれば、すぐに耳鼻咽喉科へ！

- 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



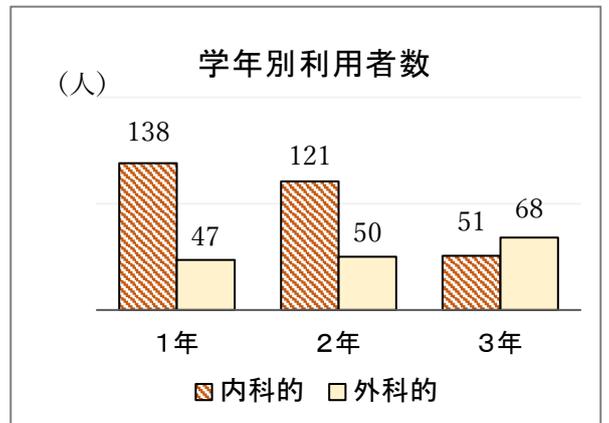
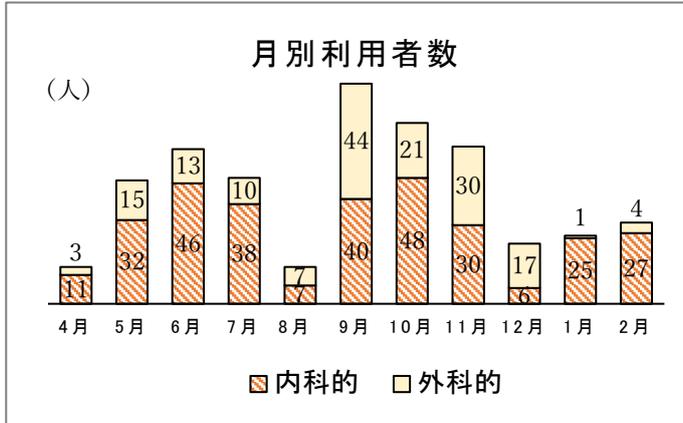
### 外でのイヤホン使用で、交通事故に遭う危険性も！！

歩きながら、または自転車に乗りながら、イヤホンで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。事故に遭う危険性が高くなるので、外での使用は避けましょう。



# 一年間を振り返って

## \*\* 今年度の保健室利用状況 \*\* (令和4年4月～令和5年2月 ※開校日のみ)

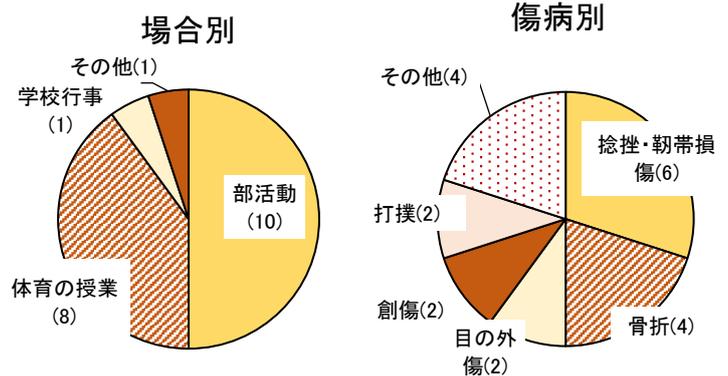
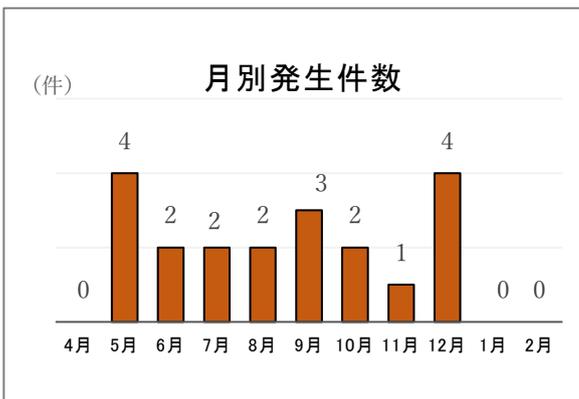


最も利用が多かったのは体育祭があった9月ですが、6～7月の急な暑さで体調を崩す生徒や、10～11月のマラソン練習でけがや体調不良をおこした生徒が例年に比べて多かったようです。症状別では、頭痛を訴える生徒が多くいました。

**内科的**の症状で利用した人 **310人**  
 多かった症状・・・①頭痛(102人) ②吐き気(44人)  
 ③気分不良(36人)

**外科的**の症状で利用した人 **165人**  
 多かった症状・・・①擦過傷(49人)②捻挫(24人)  
 ③打撲(17人)

## \*\* 今年度の災害発生状況 \*\* (日本スポーツ振興センター給付の対象になったケガや疾病)



日本スポーツ振興センターに医療費を請求した学校管理下の災害は20件でした。(昨年度より15件減少。特に部活動中の災害は半分に減りました。)

### 申請忘れはありませんか？

部活動・授業・登下校中のケガなどで病院を受診し、保険証を用いて1,500円以上支払った場合は、日本スポーツ振興センターに医療費を請求することができます。請求には時効がありますので、これまでに該当するケガなどがあり、まだ手続きをしていない人は、至急、保健室まで連絡してください。