

# すこやか

2023. 3. 16  
保健室 No.10

学級掲示

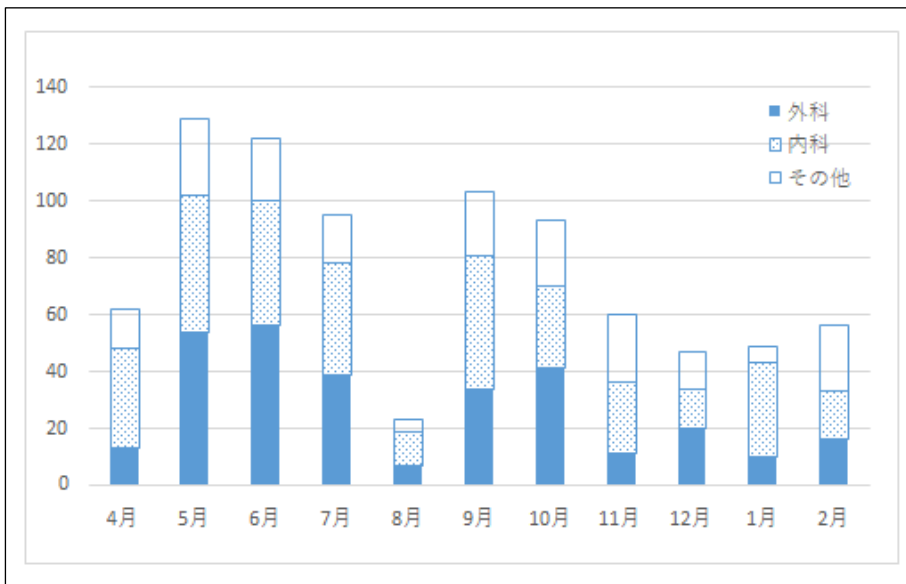
今年度は、みなさんにとってどんな一年だったでしょうか？新型コロナウイルス感染拡大防止のため、我慢を強いられる場面もたくさんありました。大変なこともありました。一人一人が考えて行動しみんなで協力してきたこの一年は、必ずこれからの糧になるはずで。



## 令和4年度 保健室の一年間

～2月

(人)



一番多かった症状  
**頭痛**  
※他に、腹痛、生理痛

一番多かったケガ  
**擦り傷**  
※他に、打撲、突き指

保健室来室者は  
**839**人  
でした

けがでの来室が301人、病気で来室が343人でした。外科的症状では、「擦り傷」だけでなく、バスケットボールやバレーボールの球技による「突き指」「打撲」が多かったです。内科的症状では、「頭痛」が目立ち、寝不足やSNS時間の増大など、生活リズムの乱れがうかがえました。

また、コロナ禍で運動不足や乱れた生活リズム、精神的不安が続いたためか、一年を通してけがや体調不良者等、来室者が

が多かったように思います。

学校の管理下で起こったけが等で受診した場合に、日本スポーツ振興センターより給付金が支払われます。今年度の対象は、30件でした。



裏面もあります



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

## 3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

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



## 新年度に向けて、体も心も整えましょう！

この一年、本当に色々なことがありましたね。一年間頑張った自分をたくさん褒めてあげてください。春は、気候が安定しないことや新たな環境での緊張感やストレスが加わること等から交感神経の働きが高まり、自律神経が乱れやすいと言われていています。「夜眠れない」「胃腸の調子が悪い」「肩や首がこる」「なんとなく元気が出ない」といった症状があれば要注意です。

自律神経を整えるためには、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ毎日の生活リズムをしっかりと整えていくことが欠かせません。

春休み、いつもより少し時間が出るとは思いますが、けがや健康に気をつけて元気に過ごしてください。そして、新しい学年を気持ちよくスタートしましょう。



春休みも正しい生活リズムで過ごそう