

# ほけんだより 3月

小松高校保健室 NO. 12  
2025年2月28日

今年度も残りわずか。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？ 楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。今の自分があるのは、本人の努力はもちろんですが、周りの人のサポートのおかげでもあります。お世話になった人に「ありがとう」を伝えられるといいですね。



登下校や勉強のお供に音楽などをよく聞く人もいます。ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音量で聞いたり長時間聞き続けることで、音の振動を脳に伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れ、難聴になることがあります。じわじわと進行するため初期には難聴を自覚しにくいことが特徴で、耳がつまった感じや耳鳴りがあるときは要注意。気になるときは、ぜひ早めの耳鼻科受診をおすすめします。

## ★耳に優しいヘッドホン・イヤホンの使い方

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

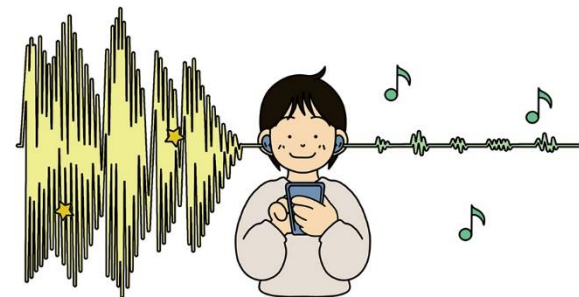
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？ 今



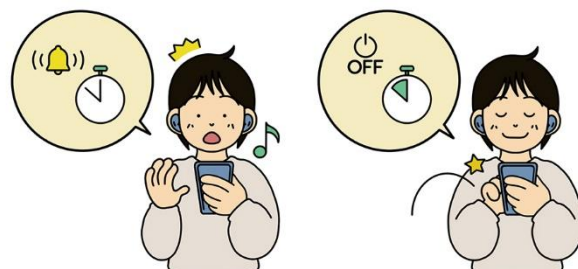
週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

## 学校保健委員会が開催されました

2月20日(木)に学校三師の先生方や、PTA会長、母親代表委員の皆様をお招きして、学校保健委員会を開催しました。学校防災について、生徒の生活習慣とメンタルヘルス、保健室の利用と感染症発生状況の報告があり、その後、意見や感想を話し合いました。

参加いただいた皆様からお聞きしたご意見やご感想を紹介します。



**学校医** 防災について:小松は水害があったことで避難者対応の準備ができていたため、能登からの避難者の災害関連死が0だった。大規模災害が起こったら小松高校は避難所になる。その際、通信障害が起こったときの訓練や感染症がまん延しないための訓練など、具体的な想定で訓練(経験)を積んでいくことが大事である。

**メンタルヘルスについて:**保健室来室が減ったのはよかったが、欠席者が増えていることは心配。長期欠席になる背景で最近多いのが「うつ病」。長期に休んでいる場合は受診を考えることも必要と思われる。

**学校歯科医** 歯科でも睡眠は大切であるといわれている。歯科の二大疾患である「むし歯」と「歯周病」は生活習慣病である。歯の健康について学校で指導するときは、生活習慣についても話してほしい。

**学校薬剤師** 理科室の薬剤庫のチェックを毎年行っているが、災害時の対策がされていてよかった。倒れそうな棚など固定が必要。感染予防のためには換気が大事。窓を開けられないような天気の際は注意する。

**PTA会長** 睡眠時間が健康に大切。夜中まで課題をしていると就寝時刻が遅くなる。課題への配慮があるとありがたい。子供の生活習慣の見直しのためには、保護者の生活習慣の見直しも大切と思われる。保護者が早寝早起きをすることで子供の生活習慣も整う。また時間に余裕ができ、悩みを話せるような環境作りもできるのではないかな。

**母親代表委員** 生徒が悩みを相談できる環境があったらよい。家庭でも工夫したい。

## 今年度の保健室利用について

今年度も2月26日現在で1016名の皆さんが保健室を利用してくれました。来室者数の統計を見ると、年々利用者が減っています。心身の健康管理ができるようになった生徒が増えているのではないかと捉えています。でも保健室に来ないからよいのかという点と違います。保健室を利用するということは、体調が悪いときにヘルプサインを出せることでもあります。困ったときに周りを頼れる力も大事です。

健康を保ち、よりよくしていくためのキーワードは「予防」です。病気になってから行動するのではなく、病気になるような行動を身につけることが大事とされています。十分な睡眠や栄養、休養をとり、適度な運動をし、規則正しい生活を送ることで、自分の健康を守るだけでなく、勉強効率を向上させたり、部活の技術力向上なども期待できます。ぜひ来年度も体調の自己管理をお願いします。

