

# ほけんだより 3月

松任高校 保健室  
No. 11  
2018年3月2日

3年生の皆さんが卒業し、今年度も残り1か月。学年の締めくくりの時期になりました。1～2年生の皆さんは、新しい学年になる前に健康管理という面での成長を振り返ってみましょう。

早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動と休養、早めの受診と治療…よい生活習慣を身につけることができましたか？ よい生活習慣のルーティンが健康の自己管理への早道です。何かをしようと思った時、健康であることが有利になります。健康管理できる人になりましょう。



## 「ヘッドフォン難聴」と「音響外傷」について ～3月3日は耳の日です～

皆さんの登下校の姿を見ていると、スマートフォンを持ってイヤフォンで何か聞きながら歩いている様子をよく見かけます。毎日のようにヘッドフォンやイヤフォンで音を長時間聞くことで難聴の症状が出てくる「ヘッドフォン難聴」が若者の間で増えているそうです。また、コンサートなどで大音量を聞くと、強力な音波により内耳の蝸牛が障害を受け、音が聞きづらくなる「音響外傷」になる人もいます。心当たりのある人はいませんか？ 耳のトラブルは、早めに対応しないと聴力が戻らなくなることもあるので要注意です。

### ★音の大きさの目安

\* d B (デジベル) …音の大きさの単位

騒音の大きさ	60 d B	70 d B	80 d B	105 d B	115 d B
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3 m以内で可能	大声で1 m以内で可能	大声で30 cm以内で可能	会話はほぼ不可能	会話は不可能

### 音響外傷 セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
  - 耳鳴りがある
  - めまいがする
  - 会話を聞きなおすことが増えた
- もし当てはまる場合は、一度受診を。

ヘッドホン・イヤホンの使い方  
予防のための

- 🎧 つけたまま会話ができる音量にする
- 🎧 体調が悪いときは使用しない
- 🎧 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- 🎧 1日1時間まで

# 学校保健委員会を開催しました

2月22日の午後、学校三師の先生方や、PTA役員の皆さま方にもご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。今年度の学校保健活動を振り返り、来年度へ向けたご意見やアドバイスをたくさんいただきましたので、一部ご紹介します。

## ◎高校生までの受診習慣が、その後の健康人生を左右する！

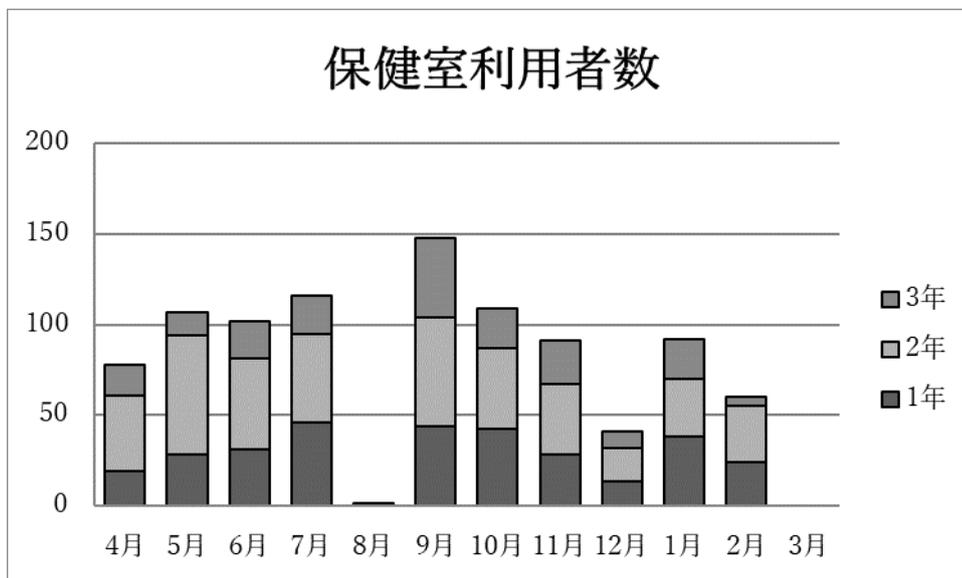
例えば、歯科は予防が大事。幼少期から歯科医院を定期受診し、フッ素塗布や日常の歯みがき指導などを受けていた子は、それが習慣となっているので大人になってもおそらく予防ケアができる。しかし、そんな習慣がなかった子が、急に習慣づけられるかといえば、なかなか難しい。

親や先生の声が届く高校生のうちが、よい健康習慣を身に着けるきっかけを作れる最終リミットであるとのこと。高校を卒業したら、自分のことは自分で何とかしなくてはいけなくなります。健康を維持管理していくためには、定期的に検診を受け、問題があれば早めに対処することが大切です。今は若くて元気だからピンとこないかもしれませんが、人生80年を健康に過ごすために、元気な高校生の今、よい生活習慣を身に着けておくことが皆さんの一生の財産になります。

## 今年度の保健室の利用状況について

今年は保健室利用者が例年よりも少なく、2月28日現在で**945名**の利用がありました。内訳は、内科（病気）が659名、外科（ケガ）が286名でした。学年別では、1年生が314名、2年生が433名、3年生が198名でした。昨年と同じ時期に比べると、338名も減っていました。

保健室に頼らず一日元気に過ごせる生徒が増えたのは、健康の自己管理ができる人が増えたおかげだといいなと思っています。



★利用が多かったクラス  
1位：24H（126名）  
2位：23H（113名）  
3位：15H（89名）

★利用が少なかったクラス  
1位：31H（32名）  
2位：33H（36名）  
2位：34H（36名）

今年は、全体的に利用者が少なかったです。

### \*保健室からのお願い\*

4月になったら、また健康診断が始まります。むし歯をまだ治していない人や、視力低下でメガネ等が必要な人は、春休み中に受診して治療を済ませておきましょう。健康に関してはカンペキな状態で4月の新学期を迎えられるように、今から準備をお願いします。

