

# ほけんだより

2021年3月  
松江西高校 保健室



「ようやく春が近づいてきました！」と言っても、まだ季節の変わり目。朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期です。4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期でもあります。すべての基本は「心と体の健康」です。自分の体を知ることは自分の健康を守ることに繋がります。しっかりと自己管理をして、新生活に備えましょう。

## 保健室利用について

3月1日までの集計

### 1年間の来室者数

病気（604人）  
ケガ（315人）  
相談（142人）  
= 1061人

上記の理由以外を入れると

1869人

今年度の保健室利用状況についてまとめています。病気やケガ、悩みごとで来室する人の他に、ケガの書類を取りに来る人や物を借りに来る人、計測をしに来る人、付き添いで来る人などもあるので、多くの生徒が保健室を利用しています。病気やケガは無いことが1番ですが、心や体がしんどい時はギリギリまで我慢しないでください。

来年度も、病気やケガの予防をしっかりとしましょう！

1位	頭痛	202件
2位	腹痛	180件
3位	吐き気（気分不良）	136件

1位	すり傷・切り傷	107件
2位	打撲	58件
3位	捻挫	25件

1番来室者が  
多かった月は11月

1番来室者が多かった曜日は木曜日  
（水曜日・火曜日と続きます）

学年別の来室者数は

1年生（630人）  
2年生（687人）  
3年生（552人）

来年はどんな1年になるかなあ。

### 保健室からのお知らせ

学校や部活動のケガに関する書類、健康診断（視力、歯科）の結果を持ったままにしている人はいませんか？カバンの中に入ったままになっていないか、病院に提出したままになっていないか確認してください。

治療が必要な場合は、速やかに病院を受診しましょう。



3月3日は「耳の日」

## 気をつけよう！音響外傷



音響障害とは？

音楽プレイヤーの大音量での使用やコンサートなどの音響などが原因で、音を聴くための神経に傷がつき聞こえが悪くなってしまうことがあります。特に、ヘッドホンやイヤホンで起こることが多く、「ヘッドホン難聴」とも呼ばれています。音響外傷は気付かないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることもあります。

ヘッドホンやイヤホンで  
音響外傷になるのは  
なぜだろう？

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

が関係しています。

### ♪音の大きさ♪

音の大きさや感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。イヤホンなどをしていても会話ができるくらいの音量が目安です。



### ♪聞く時間♪

音楽を聞きながら眠ってはいませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けてしまいます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩をとりましょう。



### ♪音圧♪

普通、音圧（音の強さ）は空気を伝わって耳に到達するまでに弱まります。しかし、イヤホンなどで聞いていると、直接音圧が強いまま伝わり、耳に大きな負担がかかります。



### 耳掃除は…

耳垢（みみあか）は普段の会話や食事などの顎（あご）の動きによって、自然と外へと押し出されています。そのため、本来耳掃除は頻回にする必要はありません。多くても月2回まで（2週間に1回くらい）にしましょう。

耳かきや綿棒で強くこすってしまうと、外耳の皮膚を傷つけて外耳炎を起こすことがあるから気をつけて！



### イヤホンの使い方に注意！

イヤホンを長時間耳に入れると、耳の中が高温多湿になり、実はカビが生えやすい＝**耳の穴の中にカビが生えてしまう**のです。痛みやかゆみが出る場合もあります。イヤホンを清潔に保つようにしましょう。

