

ほけんだより

2022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。

令和3年度 保健室利用状況について 4月1日～3月11日まで

新型コロナウイルスの流行で、保健室利用に制限をかけさせてもらっているため、保健室利用がしづらい状況が続いています。ご迷惑をおかけしていますが、感染拡大が起こりやすい部屋でもあります。感染が落ち着くまで、もう少し待って下さいね。

～年間1694件の保健室利用がありました～

1番来室者が
多かった月は4月

1番来室者が多かった曜日は木曜日

学年別の来室者数は
1年生(393件)
2年生(717件)
3年生(584件)

体調不良(483件)の詳細

1位	頭痛	138件
2位	腹痛	125件
3位	気分不良	64件

けが(352件)の詳細

1位	すり傷・切り傷	104件
2位	打撲(だぼく)	50件
3位	捻挫(ねんざ)	44件

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ね。

★保健室からのお願い

登下校や授業中、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、新年度になる前に病院を受診しましょう。

3月3日は「耳の日」でした!
気を付けよう!音響障害

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くことがあります。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

耳垢(みみあか)は普通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。

イヤホンの使い方 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。

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付けて!