

ほけんだより



R4.3 宇和島南中等教育学校 保健室

3月に入り、少しずつ暖かくなってきました。今年度も残すところ後わずかです。今年1年を振り返ってみましょう。そして、頑張ったことを書き出して、自分で自分をほめてあげましょう。

春休み中も感染症対策継続し、規則正しい生活リズムを心がけ、元気に始業式を迎えたいですね。

3月3日は耳の日。耳は音を聞いたり、体のバランスをとるためにとても大切な働きをしています。

3月3日は



耳の役割

①音を聞く

②体のバランスをとる



イヤホンやヘッドホンで音楽等を聴くときは、静かな場所で周りの会話が聞こえる程度の音量にしましょう。音を少しでも下げることによって、聴力の保護になります。



休憩をはさみながら使う



長時間は使わない



体調が悪いときは使わない



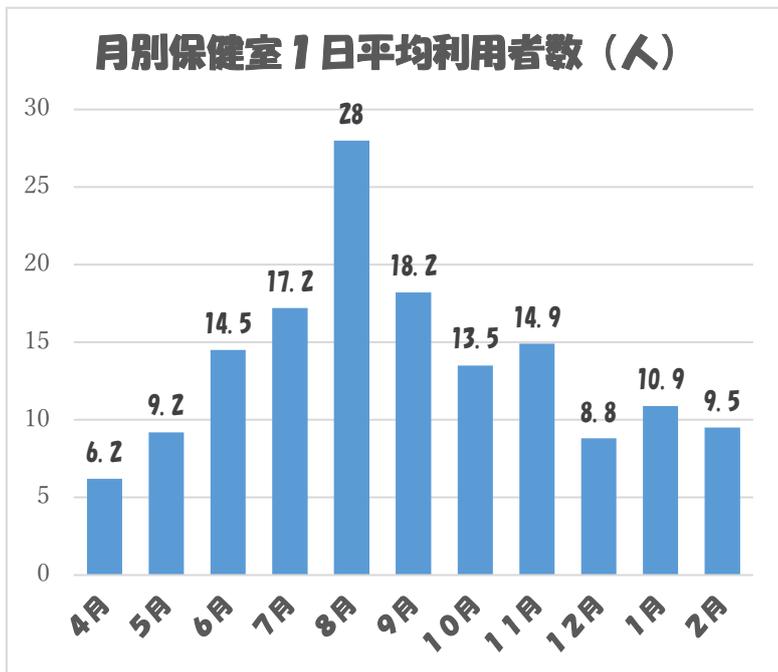
耳に違和感があれば耳鼻科を受診する

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他の症状として、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りを伴う場合があります。重症化すると聴力の回復が難しいため、そのような耳の違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。

WHOでは、ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聴くときには、耳の健康を守るために、以下のようなことを推奨しています。

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする
- 使用を1日1時間未満に制限する
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ

令和3年度の保健室利用状況 (令和4年2月24日現在)

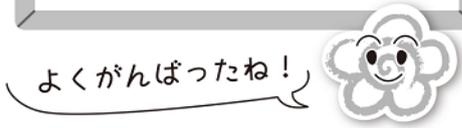


保健室利用者数 2404 人
1日平均利用者数 12.9 人
内科的利用者数 1700 人
 気分不良、頭痛、腹痛が多い
外科的利用者数 704 人
 擦り傷、打撲、筋腱痛等が多い
利用が多かった学年
男子：1年、5年
女子：5年、4年

1年を振り返って
 自分で自分をほめてあげよう!

□ 年生の間に
 がんばったことは

です。



春休みの間に チャレンジ!

いつも夜ふかしをしてしまう人は… **チャレンジ! 早起き**

休みの日にダラダラしてしまう人は… **チャレンジ! 外で運動**

ついつい食べすぎてしまう人は… **チャレンジ! ひとくち30回**

春休みは治療のチャンスです!

春休みは、眼科や歯科の受診をする良い機会です。時間を見つけて、受診を済ませましょう。受診後は、報告書を提出してください。

体の様子で気になることがある人は、春休みの間に受診しておいてくださいね。