

# ほけんだより 3月

## 3月の保健目標

一年間の健康生活を反省しよう  
耳の健康を守ろう

令和3年3月1日

北区立神谷中学校

保健室発行

春休みの間に

## 自分をメンテナンス

体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう!



特に、3年生が医療費助成を受けることができるのは、3月までです。早めに受診して、新年度に臨みましょう。

Step 4

### リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

### 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

### 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

### 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



## 各学年の皆さん・保護者の皆様へ

**1・2年生** この1年間は、皆さんにとってどんな1年間でしたか? 4月から、2年生は最高学年に、1年生は先輩になります。新しい気持ちで新学期がスタートできるよう、今から準備を進めましょう。また一つ大人になる姿を見られることを期待しています。

**3年生** この3年間で振り返ってみましょう。きっと様々なことがあったと思います。神谷中での経験はすべて、あなたの人生の大切な1ページとして刻まれています。神谷中での思い出を胸に、新生活をスタートさせてください。

これからの人生を充実したものにするためには、今まで以上に健康管理が重要になります。苦しいことや辛いことがあったとしても、「健康」という土台がしっかりしていれば、乗り越えることができます。新型コロナ対策として、神谷中では健康観察と検温を徹底してきました。今後も「自分の健康は自分で確認・管理できる」人になってください。

最後に、人は一人では生きていくことはできません。人は人によって支えられ、励まされ、癒やされています。これからの出会いを大切に、充実した人生を歩んでくれることを願っています。

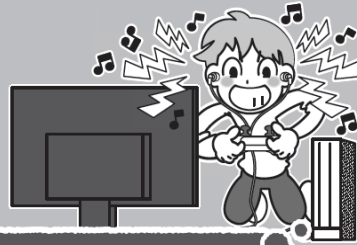
**保護者の皆様** 今年度も学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。来年度も家庭と学校が協力しながら、生徒がより良い学校生活を送ることができるよう努めていきたいと思っております。引き続き、よろしくお願いいたします。

# ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

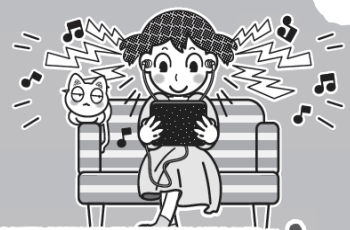
こんなヘッドホン・イヤホンの  
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは  
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると  
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの  
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

## ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



### 世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

### 一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

### 自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



### こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

### どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



#### ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

### 保健室来室数（2月25日現在）

### 保健室1年間の記録

	1年生	2年生	3年生	合計
内科	7人	45人	75人	127人
外科	27人	41人	73人	141人

・内科…頭痛・腹痛・気分不快・かぜ症状など ※ 談話室対応生徒は含まない  
・外科…すり傷・切り傷・突き指・打撲・捻挫など

外科の症状 🏆 1位 切り傷  
来室👥 10月  
内科の症状 🏆 1位 頭痛  
来室👥 1月