

# ほけんたより 3月

伊達中学校保健室

令和5年3月8日

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけになんと答えますか。「水になる。」…それもひとつの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。



## 保健室の1年間

今年度の保健室の利用状況です。



体調不良が多いのは 木曜日  
けがが多いのは 金曜日  
来室者が多かったのは 6月・12月  
スポーツ振興センターの給付を受けた人が 47件

※ 日本スポーツ振興センターやPTA安全互助会への申請忘れはありませんか？お忘れの場合は、担任または保健室までご連絡ください。

むし歯等の治療が終わった人の割合 31%  
視力の再検査がすんだ人の割合 47%

※ 今年度中に、むし歯や視力低下など気になるところの治療や再検査をして、新年度のスタートに備えよう。



人気の道具は、  
なんといっても  
身長計でした

今年は例年に比べ、スギ花粉が多く飛散すると予想されています。今週は気温も上がっているのに、花粉もたくさん飛んでいます。

対策の基本は花粉を入れないことです。

- ①マスク、めがねで防御する
- ②花粉のひどい日にはできるだけ外出をしない。
- ③花粉がつきにくいつるつるした素材の服を選ぶ。
- ④外から帰ったらうがい手洗いをする。
- ⑤薬を飲んで症状を和らげる。

少しでも症状を少なくして快適に過ごせるようにしましょう。



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

