

ほけんだよりが

2022年3月1日（火）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

3月の保健目標① 耳の大切さを確認しよう

ヘッドホン(イヤホン)難聴に気をつけよう



3月3日は
みみの日

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、「世界の若者(12~35歳)のおよそ半数にあたる11億人が難聴になる危険性が高い」と警鐘を鳴らしています。

△ 体からの危険信号「耳鳴り」△

低音性耳鳴り	ゴー	耳が詰まったような低い音
高音性耳鳴り	キーン、ピー	金属音や電子音に似た高い音
雑音性耳鳴り	シュー、ザーザー	複数の音が混じったような音
単音性耳鳴り	リーン	1種類の音

耳鳴りが起きたり、音の聞こえにくさを感じたりしたら、すぐに耳鼻科を受診しましょう。

健康な耳を守る ヘッドホン・イヤホンの使い方

<p>適正な音量に設定する</p> <p>周囲の音が聞こえる程度の音量に設定する。</p>	<p>耳を休ませる時間をつくる</p> <p>ヘッドホンを使った時間の3倍は、耳を休ませる。</p>	<p>騒がしい場所では使用しない</p> <p>騒音に負けないよう、音量を大きくしてしまうので、使用は控える。</p>
---	--	---



2021 今年度の生活が 日常になる 2022

こまめに健康観察

しっかり報告



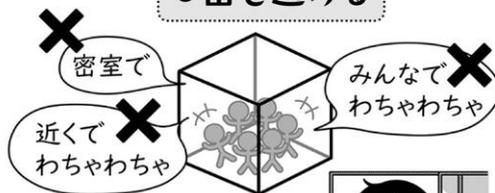
体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫
ではない。



無症状なだけ
かもしれない。

大宮国際中等教育学校 保健室の1年間 2月21日まで



保健室利用者数 合計 626 件	けがでの来室 208 件 	病気での来室 418 件
利用数が最も多かった月 11 月	多かったけがの種類 打撲 	多かった症状 頭痛 
利用数が多かった曜日 木曜日	けがの多かった場所 校庭 	学校でのけがで病院へ行った件数 34件 <small>(スポーツ振興センター 災害共済給付利用件数)</small>



がっこう
学校でのケガで
受診した人
医療費の申請は
お済みですか？



災害発生日より2年間が経過してしまうと、請求ができなくなってしまいます。対象の場合は、早めに受診医療機関で申請書類を受け取り、学校に提出してください。