

# ほけんだよりが

2023年3月1日（水）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



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



### 3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。



## 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 600 件 (昨年度比: -26件)	けがでの来室 252 件 (昨年度比: +44)	病気での来室 418 件 (昨年度比: -70件)
利用数が最も多かった月 6 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 金曜日	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 55件 (スポーツ振興センター 災害共済給付利用件数)

昨年度よりも全校生徒数は増えたが、保健室に来室した人数は減少していました。病気での来室人数が昨年度よりも大幅に減少したためです。ご家庭での健康観察をしっかりと実施していただいた結果だと考えています。ご協力ありがとうございました。



がっこう  
学校でのケガで  
じゆしん ひと  
受診した人  
いりよう ひ しんせい  
医療費の申請は  
す  
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。

## 新年度に向けて保健関係書類を配付します

緊急連絡票	全学年	3月24日(金)配付 ↓ <b>4月7日(金)提出</b>
保健調査票	*加筆修正部分は <b>朱書き</b> でお願いします	
結核検診問診票	新2・3年生のみ	
心臓検診調査票	新4年生のみ	