

ほけんだより3が

担当：保健SA

3月3日は
耳の日！

耳の大切さを確認しよう

耳は、身の回りの音を脳に届けるのはもちろん、三半規管や耳石器官を通して、体のバランスを保つ役割もしています。

体にとってとても大事な耳の大切さ、皆さんはしっかりと理解していますか？
今回は、特に若い世代にとって身近であるヘッドホン難聴について解説します。
いしゃまち※1より作成

ヘッドホン難聴について

みなさんは、ヘッドホン難聴についてご存じですか？



ヘッドホン難聴は、**ヘッドホンやイヤホンの大音量をずっと聞き続ける**と、**耳の蝸牛という部分の有毛細胞というものが壊れてしまう**ことで発症します。

「ヘッドホン難聴の特徴」

- ・初期症状の進行がゆっくりで気がつきにくい
→気がついたときには、**症状が進んでいる**
- ・失われた聴力を**根本的に戻す治療法がない**
→有毛細胞は一度壊れると再生しないため

「ヘッドホン難聴の対策」

- ・音量を下げる
- ・耳に休憩を与える
- ・ヘッドホンやイヤホンの使用時間を短くする
- ・騒音や雑音をカット出来るノイズキャンセリング機能を活用する

等

耳が休めるような環境を定期的につけてあげるのが効果的です！！

恩賜財団済生会※2より作成



1年間の健康を振り返ろう！



健康に過ごせた？チェックシート



- ・ 適度な運動
- ・ 1日7～8時間の睡眠
- ・ バランスの良い食事
- ・ 朝食をとる
- ・ 適正体重を維持
- ・ 間食をしすぎない



- ・ 運動のしなさすぎ
- ・ 短すぎる（長すぎる）睡眠
- ・ 偏った食事
- ・ 朝食をとらない
- ・ 痩せすぎ、太りすぎの維持
- ・ 何回も間食をする

上記の事に気をつけて1年間で過ごせたでしょうか…？

出来た方は引き続き、来年度も実践しましょう！

また、課題が残る人は、どうして課題が出来てしまうのか自分で振り返って、来年度から活かしてみましょう！

日本生活習慣病予防協会※3より作成

参考文献

※1 「耳の構造と2つの機能～音を聞く・バランスをとるしくみ～」.(2017/11/9)『いしゃまち』.
<https://www.ishamachi.com/?p=69925> (2024/2/ 25)

※2 新田清一 (2023/4/26) . 「『ヘッドホン・イヤホン難聴』に要注意！」. 『恩賜財団済生会』.
<https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/headphones-hearing-loss/> (2024/2/25)

※3 「一無、二少、三多で生活習慣病を予防」.(2017/11/9)『日本生活習慣病予防協会』.
<https://seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php> (2024/2/ 25)



大宮国際中等教育学校 保健室の1年間 2月21日まで



保健室来室者数 合計 702 人 (昨年度比: +32人)	けがでの来室者数 288 人 (昨年度比: +36人)	病気での来室者数 418 人 (昨年度比: ±0人)
来室者数が最も多かった月 5 月	多かったけがの種類 擦り傷	多かった症状 頭痛
来室者数が多かった曜日 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 42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ましたが、その割に来室者数は増加しませんでした。5月には本校で初めての体育祭が開催されたこともあり、その月の来室者数が一番多かったです。病気で来室した人の症状として、一番多かったのは「頭痛」、二番目に多かったのは「発熱（熱っぽさ含む）」でした。今年度は新型コロナウイルス感染症以外の感染症も全国的に流行したことの影響と考えます。新型コロナウイルス感染症が5類となり、コロナ禍前の日常が戻ってきています。引き続き、ご家庭での健康観察をしっかりと実施していただくようお願いいたします。心配な症状のある場合には無理をせず、自宅で休養するようにしましょう。ご協力をお願いいたします。



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25日(月)配付 ↓ 4月5日(金)提出
保健調査票	*加筆修正部分は 朱書き 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	