



保健だより

2024 年度 No.12 徳島県立城南高等学校

「三寒四温」という言葉を知っていますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。新学期を気持ちよく迎えられるよう、心も体も元気に過ごしましょう！



耳には音を伝えたり、聞き分けたりする役割と、体のバランスを脳に伝える重要な役割があります。

耳を大切にしよう！

高校生のみなさんは、イヤホン等を使って音楽を聞く機会が多いのではないでしょうか。「イヤホン難聴」は、一度なってしまうと治りません。正しい使い方を知り、耳を守りましょう！



予防 POINT①

長時間・大音量で聴かないようにしよう

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。イヤホン・ヘッドホンは耳に直接音が入るため注意が必要です。



予防 POINT②

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できます。イヤホン・ヘッドホンの使用は「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 POINT③

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言われています。とても身近な病気なのです。



骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ



子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と思っている人が多いかもしれません、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする

- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

気のせいだと思わず、すぐに受診しましょう！

せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。

保健室からのお知らせ



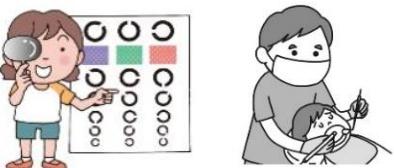
保健室利用状況【内科症状編】

今年度、保健室利用が1番多かった内科症状は「頭痛」でした。頭痛の原因には、風邪などの感染症や頭・肩の筋肉の緊張、ストレスなどがあります。1日3食栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけて体の調子を整え、継続する場合は医療機関に相談してみましょう。



保健室利用状況【外科症状編】

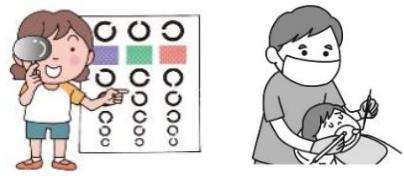
外科症状で1番多かったのは「擦過傷」でした。自転車での登校中のケガや体育でのケガが多かったです。自転車での事故は重大なケガにつながることもあります。時間に余裕を持って行動し、交通ルールを守って安全運転を心がけてください。また、体育の前はしっかり準備運動をするようにしましょう。自分でも簡単な応急処置ができるように、RICE処置を覚えましょう！



(令和6年度4月～令和7年1月末の利用状況より)

来年度の準備をしよう！

4月になると、すぐに定期健康診断があります。「黒板の文字が見えづらい。」「歯が痛い。」など、異常を感じている人は今のうちに医療機関を受診して、検査・治療をしておきましょう！



R est (安静)

I cing (冷却)

C ompression (圧迫)

E levation (拳上)



日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校管理下（部活動中、登校中、授業中など）での災害は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請ができます。治療の総額が5,000円以上（保険証を使って自己負担3割の場合は、1,500円以上支払った場合）に、請求の対象となります。未申請の災害がある場合は、保健室まで申し出てください。また、すでに申請している災害で、継続の申請がある場合は、速やかに書類を提出してください。



1年間を振り返ろう これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！

1年間の生活を振り返ってみましょう。良い生活習慣を送ることができましたか？改善したほうがよい点がある人は、来年度の目標にしてください。春休みも健康に過ごしましょう！



食事編

- 1日3食栄養バランスを考えて食べた
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- 間食や夜食は、量や時間を考えて食べた
- よく噛んで食べた
- 腹八分目を心がけた

休養・睡眠編

- 早寝早起きができた
- 朝はすっきり起きた
- 寝る前はスマホやテレビを見るのを控えた
- ストレスを上手に解消できた
- 体調が悪いと感じた時は無理せず休めた

運動編

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をした
- 運動の習慣がついた
- 体を動かすこと楽しめた
- ケガに気を付けて過ごせた
- ストレッチや準備運動を行った