



2022年度 No.13 徳島県立城南高等学校

今年度もいよいよ最後の1ヶ月となりました。進級の準備はできていますか？新学期を気持ちよく迎えられるように、この1ヶ月は体調を整え、心も体も元気に過ごしてください。



「耳の日」は、多くの人が耳や聴力に関心を持ち、大切にできるように、と願いを込めて日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日です。

耳には音を伝えたり聞き分ける役割と、体のバランスを脳に伝えたりする重要な役割があります。知識をつけて、耳を大切にしましょう！

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

- 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



気のせいだと思うず、
すぐに受診しよう！

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。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠などで生活習慣を整え、日頃から体調管理ができるようにしましょう。また、服装の調節などで寒さ・暑さ対策ができるようにしましょう！

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。特に、自転車で登校中でのケガが多かったです。時間に余裕を持って行動すること、交通ルールを守って安全に運転をすることが大切です。また、自分でも簡単な応急手当ができるようにしておきましょう。

来年度の準備をしよう！

4月になるとすぐに学校健康診断があります。「目が悪くなったかも…」や「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。



健康観察を続けてください！

引き続き、感染症対策・健康観察を続けてください。朝から体調が悪いと感じた人は、学校や部活動を休み、家で療養するなど、適切な判断をしましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付金請求について



学校管理下(部活中、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金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。

これで健康力UP!生活習慣アドバイス!!!

このコーナーも今年度最後となりました。1年を振り返ってみてください。良い生活習慣を送れましたか? 「もっとこうの方が良かったかな。」という部分がある人は、来年度の目標にしてください。4月から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。
- 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。
- 食事内容や食事の仕方を工夫した。

休養・睡眠編

- 早寝・早起きができた。
- 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

- 体を動かす時間が増えた。
- 運動の習慣がついた。
- 体を動かすことを楽しめた。
- ケガに気をつけて過ごせた。

チェックしてみよう!

