



2023年度 No.13 徳島県立城南高等学校

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じる季節になってきました。今年度もいよいよ今月で最後です。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、心も体も元気に過ごしましょう！

3月3日は



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。耳を大切にしましょう！

## 耳を大切にしよう！

右の図にある「イヤホン難聴」ですが、一度なってしまえば治りません。高校生のみなさんは、イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聴く機会が多いかもしれません。イヤホン・ヘッドホンの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。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あります。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。



こんなときは耳鼻科へ



- 耳が痛い
- 耳鳴りがする
- 聞こえづらい
- 耳だれが出る
- 耳がつまった感じがする

気のせいだと思わず、すぐに受診しましょう！

## 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が、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。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら  
早めに耳鼻科を受診しましょう」

# 保健室からのお知らせ

(令和5年度4月~2月末の利用状況より)

## 保健室利用状況【内科症状編】

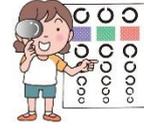
今年度、保健室利用が1番多かった内科症状は「頭痛」でした。1日3食栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠などで生活習慣を整えましょう。また、服装の調節などで寒さ・暑さ対策ができるようにしましょう。

## 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。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！

## 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 (挙上)



## 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。



## これで健康力UP！生活習慣アドバイス！！！！

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！

1年圓を  
振り返ろう！

### 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
- 朝はすっきり起きられた
- 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
- 体を動かすことを楽しめた
- 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