

# 保健だより ~3月号~

平成29年3月1日(水)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



3月になりました。3年生は卒業までの登校日数は13日。1, 2年生も17日で今の学年を終えます。1年間を振り返り、楽しく元気に過ごせましたか? やり残したことはないですか? 誰かに「ありがとう」や「ごめんなさい」など言い残したことはないですか? 色々な気持ちを伝えておくのは今のうちです。新しい学年に持ち越さず、すっきりとした気持ちで新年度を迎えることができると良いですね。

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

みなさんは今年度、保健室を何回利用しましたか? 全く利用しなかったという人も、何度も行った! という人もいると思います。今年はインフルエンザが大流行しました。たくさん出席停止になった人がいます。今年度も残りわずかです! 心身ともに健康で過ごすようにしてください。

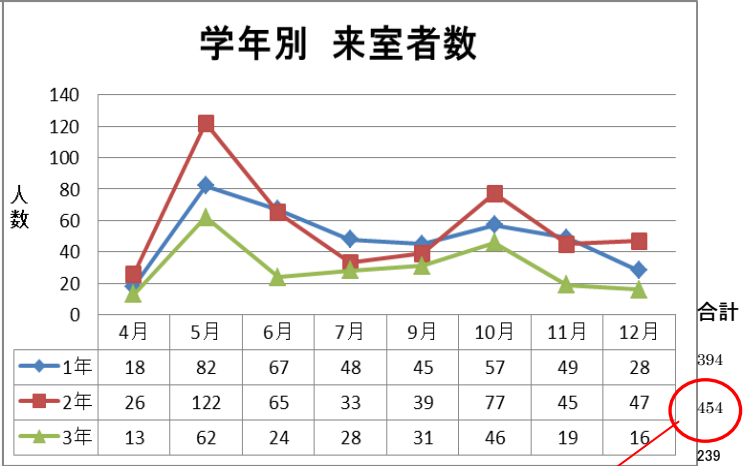
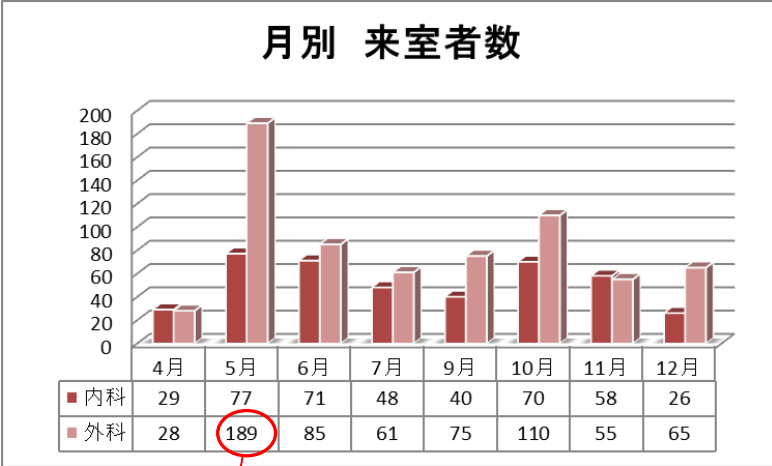
**保健室利用者数**  
(12月までの統計)

**1087人**

けが 668人  
体調不良 419人

**学校感染症による出席停止者数**

インフルエンザ...104人  
感染性胃腸炎...19人  
など(2月上旬までの統計)



体育祭の時期はけが(外科)が多いです。

2年生の来室が最も多かったです。

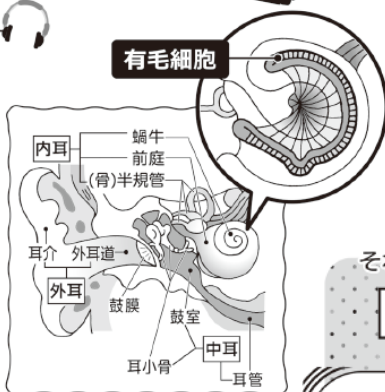
# 音で耳が傷つくヘッドホン難聴

# 3月3日は「耳の日」

## ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



## ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？



みなさん、耳を大切にしていますか？  
大音量は耳を傷つける原因になり、聞こえづらくなることもあります。大音量で音を聞くこと、長時間聞き続けることは避けましょう。また、物が当たるなどの、物理的な衝撃などはひどい場合、鼓膜が破れてしまうことがあります。耳は音を聞くことのできる器官です。大切にしましょう。

それは…

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

### 音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないまでも、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらい音量が目安。



### 聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



### 音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

監修/三井記念病院 耳鼻咽喉科 奥野 妙子



## 保護者の方へ

### 3年保健授業

3月10日（金）の5校時に3年生を対象に、助産師さんをお招きして保健の授業を行います。保護者の方の参観も可能ですので、お時間がある方はぜひ見に来てください。

授業名：「ライフマネジメント教育3年～助産師さんから学ぶ性～」

内容：思春期の体と心の変化を学びながら、性感染症やデートDVなどの若者を取り巻く課題について考え、自分の将来に目を向ける。

日時：平成29年3月10日（金） 5校時 （13:30～14:20）

場所：練馬東中学校 第一体育館

