

# 保健だより ~3月号~

令和5年3月8日  
 練馬区立練馬東中学校  
 養護教諭 佐草 佐恵子

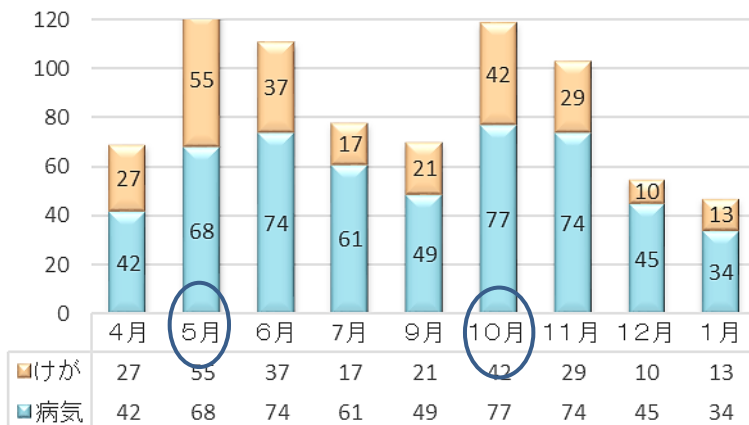
## 1年間を振り返ってみました

今年度の保健室来室状況（1月末まで）です。保健室利用者数が、昨年度よりも2倍でした。5月と10月に多く来室しています。1年間の生活を振り返ってみましょう。

- 食事をバランスよくとれましたか？
- 睡眠はとれていましたか？
- 適度の運動をしていましたか？
- 規則正しい生活はできましたか？
- けがや病気の予防を心がけましたか？

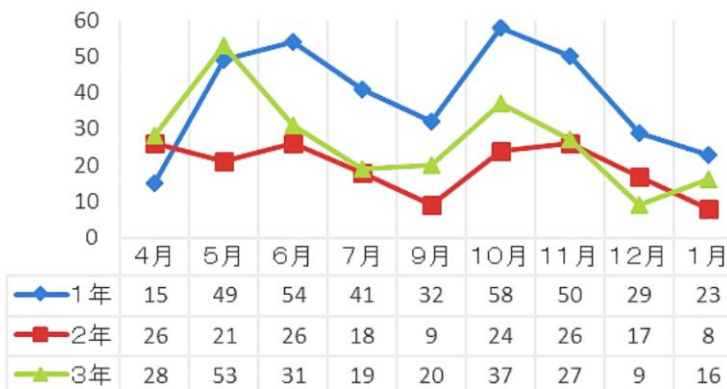


### 月別 来室者数



内科的症状別では、「頭痛」が最も多く、次に「腹痛」でした。

### 学年別 来室者数




学年別では、1年生が多かったです。

合計  
 351  
 175  
 240

# 耳を大切にしよう 予防が大事!

音は  
どうやって  
聞こえるの?



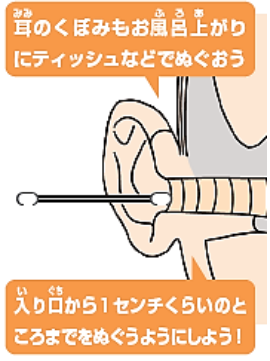
耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

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。

## ◆耳かきの頻度はどのくらいがいい?



耳垢は本来自然に外へ排出されるようになっており清掃の必要はありません。ただし、日本人の30%が湿性の耳垢のタイプのため、その場合は排泄作用が弱いので綿棒を使うとよいでしょう。かゆみなどでどうしても我慢できない場合は、自然の排泄作用を乱さないためにも週1、2回程度にとどめておくのがよいでしょう。



## ◆イヤホンでの音楽を聴きすぎると耳にどのような影響がある?

音響外傷という病気があります。別名スマホ難聴やロック難聴とも言います。大きな音や長時間にわたり音楽等を聞き続けることで耳の神経が傷ついてしまい治りにくい難聴になってしまうというものです。イヤホン装着中でも隣の人の声が聞こえる音量にして、1時間おきに休みを取るようにしましょう。



## ◆まわりの状況に合わせた“音のマナー”を

その声

小さな声でおしゃべり  
30 ~ 40db



静かなつもり   集中できない

大きな声を出す  
70 ~ 80db



楽しい   びっくりする

※db=音の強さ

まわりの人は…?

- もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ
- 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