

3月 保健だよ!



令和5年3月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度もあとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



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

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



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

今月の保健目標
1年間の健康生活を
振り返ろう

石西中の

今年度の保健室利用状況



保健室を
利用した人
525人



具合が悪くて
来室した人
360人



ケがをして
来室した人
165人



来室者が
一番多かった月
5月

※令和4年4月1日～令和5年2月20日までの利用状況

石西中の今年度の保健室の来室状況です。「保健室に来た人多いな～」と感じましたか？この数字は、来室時に記録をとった人の人数です。マスクをもらいにきたり爪を切りにきたりした人数なども含めると実際はもっと多くの人数が来室したと考えられます。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、かぜ症状があった場合は大事を取り欠席をした人や、早めに早退をした人が多かったこともあり、昨年度と比べ123人、来室者が減っていました。来室時に書いてもらう、応急処置カードの体調不良の原因の欄の記載で多かったのは「寝不足」と「嫌なこと、心配事がある」でした。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、自らの健康管理、体調をしっかり把握することが重要になってきました。感染症だけでなく、自らの体調に影響を与える要因は様々あります。自分の身体のごことは自分で管理する！この意識を今後も持ち続けてほしいと思います。

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、
できなかったものに×をつけよう

早寝・早起きをした



朝ごはんを食べた



歯みがきや手洗いなど
基本的なことはできた



スマホなどを
使いすぎなかった



よく体を動かした



快食・快便だった



大きなけがや病気を
しなかった



ストレスをためなかった



最後に1年間健康な生活を送れたか、左のチェック表で振り返ってみましょう。

4月から始まる新生活に向けて、体も心も準備を整えましょう。

