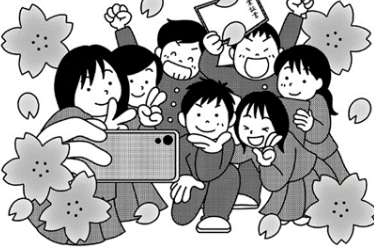


保健だより ~3月号~

令和3年3月3日(水)
練馬区立練馬東中学校
保健室

3年生
卒業おめでとう



今年度は新型コロナウイルスの流行で、世界的に混乱していました。誰も予想できないようなことが起こる毎日の中で、みなさんにはたくさん協力をしてもらいました。下の図にも表していますが、インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校伝染病が全く流行りませんでした。練馬東中のみなさんが意識を持って手洗いなど感染対策に取り組んでくれたおかげです。ありがとうございました。

まだ先行きは不透明な状態ですが、新年度に向けてしっかりと気持ちの準備をして欲しいと思います。

保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

保健室の利用者をまとめました。4月、5月は分散登校期間だったので、保健室の利用をする生徒はいませんでした。6月、7月は保健室の入室制限も行っていましたが、学校伝染病も流行しなかったため、体調不良の生徒もほとんどいませんでした。そのようなこともあり、前年度の1/3の来室者になりました。次年度もみなさんがケガや病気をしないよう、気を付けてみていきます。

保健室利用者数
(2月までの統計)
なんと昨年の1/3!!

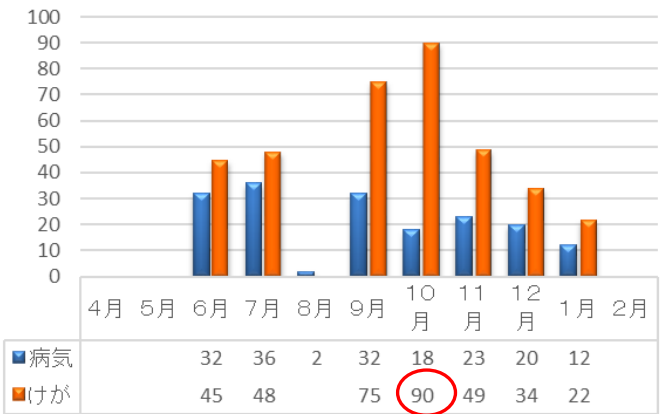
538人

けが 363人
体調不良 175人

学校感染症による出席停止者数

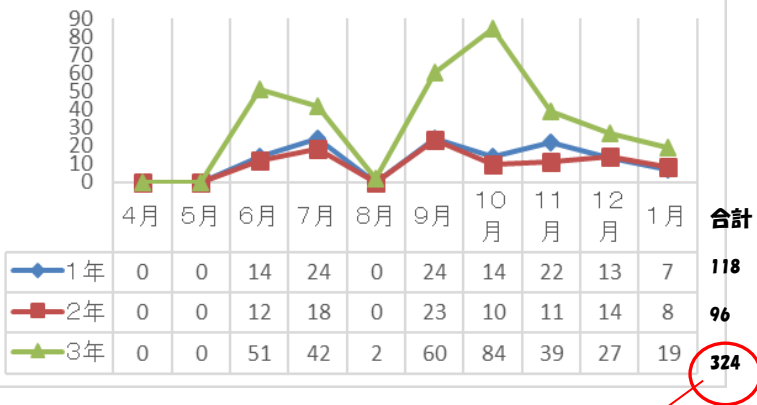
インフルエンザ... 1人
感染性胃腸炎... 4人
(2月上旬までの統計)

月別 来室者数



体育祭の時期はけがが多いです。

学年別 来室者数



3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・イヤホン 難聴

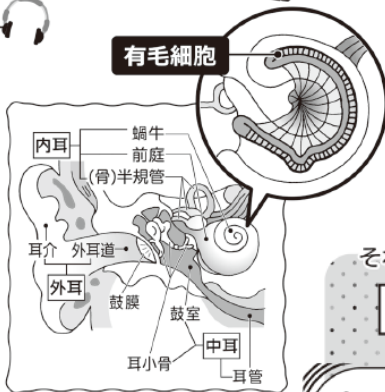
本日、

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」と思っていないくても、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ないの音量が目安。



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ません。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

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

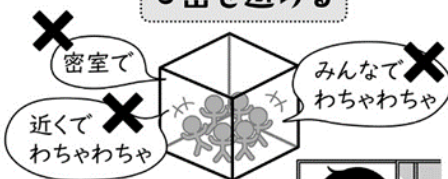
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

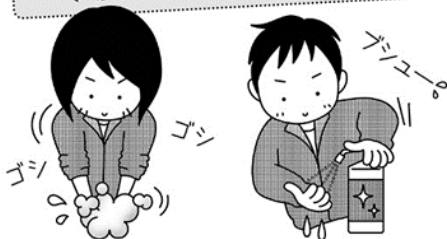
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

年度がかわっても、コロナの流行が終息していったとしても、右のような生活様式を続けていくことで様々な感染症から自分を守れます。どうか続けていってください。