

# 保健だより ~3月号~

令和4年2月28日(月)  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 岩元裕子

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえて



今年度の1月までの保健室来室者数をまとめました。昨年度に引き続き、コロナ禍の中で、少しでも具合悪くならないように手洗いや換気に努めてくれた生徒たちでした。たくさん努力をしてくれて本当にありがとうございます。この先もまだ状況が良くならないかもしれませんが、今いる場所で自分と周りの人たちを守るためにできることを、一人ひとりが続けていきましょう。

(1月までの統計)



ケガの手当てで  
来た人 **223**人

一番多かったケガ  
**打撲**

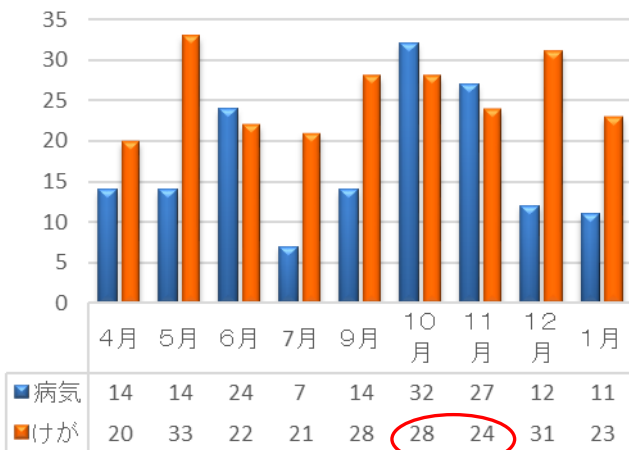


体調がわるくて  
来た人 **155**人

一番多かった症状  
**頭痛**

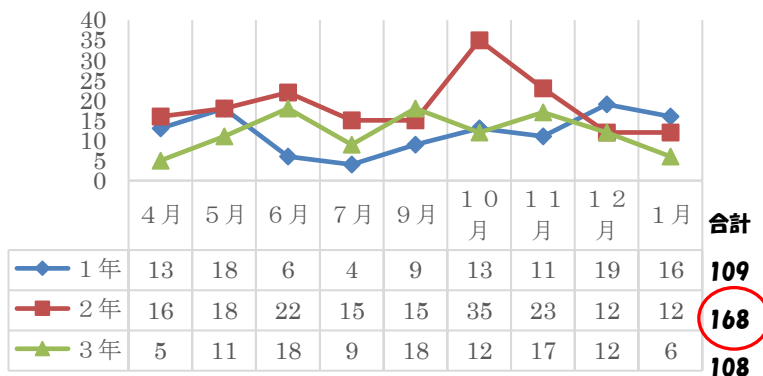


月別 来室者数



今年は10月と11月に指のケガが多かったです。

学年別 来室者数



今年は2年生の来室が多かったです。

新型コロナウイルスなど学校感染症から回復し、

登校する場合は登校届が必要です。 →

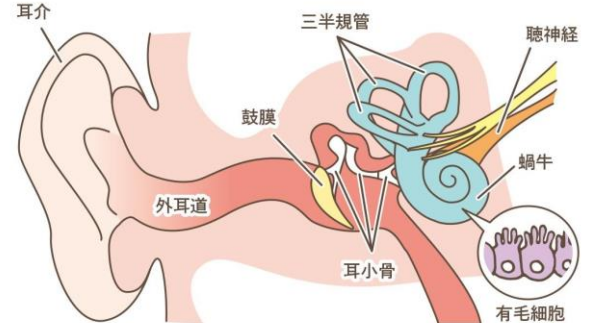
登校届は練馬東中学校のHPにあります。登校する日に封筒に入れ、生徒に持参させてください。(新型コロナウイルスの濃厚接触者の方は必要ありません)

# 3月3日は「耳の日」

3月3日は耳の日です。ここ数年、聴力検査の際に聞こえづらさを訴える生徒が多くなりました。イヤホンなど大音量で音楽を聴くことはありませんか？耳にとっても負担がかかります。聴力を維持するために、耳を大切にする習慣を身につけましょう。

## 1. 耳の構造

音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛（かぎゅう）の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。



## 2. 耳を守るためには音量と時間に注意

WHO（世界保健機関）は「75 dbの音の大きさと、1週間に40時間まで」を子どもの耳を守る安全の目安にしています。75 dbは1m離れて会話できるぐらいの音量と言われています。

◆安全とされている音量と時間の目安

	db (音の大きさ)	時間
雷	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘッドライヤー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分

## 3. 失った聴力は回復しないことも

音を信号に変える有毛細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。有毛細胞が壊れて失った聴力は、戻らないかもしれないのです。

## 4. スマホの音量は60%未満に

音楽をイヤホンで聴くときには、静かな場所でまわりの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げることで、聴力の保護になります。

## 5. 耳にも休憩が必要

音を信号に変える有毛細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音を聞き続けるとダメージは回復できなくなってしまいます。音楽を聴くときは休憩をとることを心がけましょう。



## 6. 危険のないところで聞こう

自転車に乗りながら、夜道を歩きながら、交通量の多いところで、などそんなイヤホンの使い方をしていませんか？イヤホンで音楽を聴くことに没頭すればするほど、危険を知らせる情報を遮断することになります。周囲の環境が安全かどうかを確かめてから聴くようにしましょう。



何のマークか知っていますか？

このマークは「耳が聞こえにくい・聞こえない」ことを知らせるマークです。聞こえが不自由な人は見た目で見分けることができません。このマークを見たら、ゆっくり話したり、筆談をしたりするなどのコミュニケーション方法をとるようにしましょう。