

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和5年3月14日発行

3年生は明日が卒業式、1、2年生は修了式まであと11日となりました。今年度ももう少しで終わりますね。この1年間、大きな怪我や病気をせずに過ごすことはできましたか？規則正しい生活を送ることはできましたか？この1年間の生活を振り返り、4月に向けて心と身体の準備をしていきましょう。



1年間を振り返ってみよう！

できたものには口の中にチェック✓を入れましょう。できなかったことは、新学期からできるように取り組んでみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でもひと口は食べた
- スマートフォンやゲームなどは家の人とルールを決めて使った
- 毎日歯みがきをした
- 毎日うんちをした
- 外でたくさん運動をした
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをした
- おうちの人や友達とたくさん話をする事ができた
- 笑顔いっぱい過ごせた



保健室1年の記録

4/8~3/9の集計結果

保健室来室者

586 人



具合が悪くて来室した人

369 人



一番多かった症状 頭痛

怪我をして来室した人

181 人



一番多かった怪我 すり傷

ヘッドホン難聴に気を付けよう



ヘッドホン（イヤホン）難聴とは？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることで起こる難聴のことを「ヘッドホン難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。「有毛細胞」とは、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで私たちは「聞こえる」と感じます。そのため「有毛細胞」が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。

セルフチェック

- 話しかけられても気付かないくらいの音量で聴いている
- 1日1時間以上、連続でヘッドホンやイヤホンを使っている
- ボリューム調節をしないまま耳に当て、突然大音量を聴き驚いたことがある
- 人から言われたことを何度も聞き返すことがある
- 右耳と左耳で聞こえが違ふと感じることがある
- 耳が詰まったように感じることもある
- ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いた後に、耳鳴りがすることがある
- 耳の奥に痛みを感じることもある
- テレビの音が大きいと、家族や友人から指摘されたことがある
- 普段の喋り声が大きいと言われたことがある



チェックの数が0～2個

危険度 20%

今のところ、難聴の危険は低いですが、耳を休ませるよう心がけましょう。

チェックの数が3～5個

危険度 40%

ヘッドホンをしていても人と会話できるくらいの音量に調節しましょう。

チェックの数が6～8個

危険度 70%

使用後に耳鳴りなど耳に異常を感じた場合は、早めに病院を受診しましょう。

チェックの数が9～10個

危険度 90%

すぐに受診しましょう。音量を下げ、耳に負担をかけないようにしよう。



卒業生のみなさんへ

美里中学校で過ごした3年間はいかがでしたか？保健室には、体調不良や怪我だけでなく、ちょっとおしゃべりしに来たり、相談や身長を測りにと、様々な来室がありました。いつも元気で楽しい3年生に私もたくさん元気をもらっていました。

4月からはそれぞれ新しい生活がスタートします。新しい出会いや楽しいこと、大変なこと、いろいろなことがあると思いますが、自分らしく、心と身体を大切に歩いていってください。みなさんの活躍を心より応援しています。

