

# ほけんだより



村田高校保健室

2022/3/18

少しずつ寒さも和らぎ、春を感じる陽気となってきましたね。いよいよ今年度も残すところあとわずかとなりました。1年間自身の心と体をいたわりながら生活できましたか？自分の心と体の健康状態をよく知り、自己管理する力はとても大切です。春休みも規則正しい生活を心がけ、新学年に向けてよい準備をしましょう。

さて、今月号のほけんだよりでは、村田高校の保健室の1年間を振り返ってみたいと思います。

**保健室の利用件数**

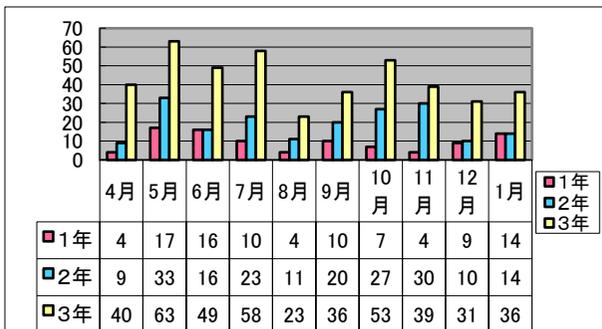
716件

**体調がわるくて来た人387人**

一番多かった症状  
頭痛

**ケガの手当てで来た人133人**

一番多かったケガ  
すり傷・切り傷



もあつたと思います。グラフのとおり、学年が上がるにつれて利用者が増える傾向にもあるので、新学年になっても、引き続き基本的生活習慣の確立とけがの防止に努めましょう。



保健室は、けがをした人、具合が悪い人、話や相談を聞いてほしい人…誰もが利用できる場所です。常に「必要な人が必要なときに利用できる保健室」であるように、一人ひとりが利用ルールを守り、みんなにとって居心地のよい場所にしていきましょう！

来年度もご協力をお願いします☆

## 耳を大切に



耳には、

①音を聞く

②からだのバランスを保つ の2つの大切な働きがあります。

さて、みなさんは、「急性音響性難聴」という病気をきいたことがありますか？大きな音に長時間または頻繁にさらされることによって、内耳に障害が起こり、耳が聞こえにくくなる病気で、ロックコンサートの後やヘッドホンを使用している人によく起こるので「ロック難聴」「ヘッドフォン難聴」とも言われます。ヘッドフォンやイヤホンを使って音楽を聴くことの多い若い世代に多いのも特徴です。

耳のつままった感じや、耳鳴りの症状があるときには放置せず受診してください。

耳は胎児のときから死ぬまで一生働き続ける器官です。大切にいたわりましょう。

### ヘッドフォンやイヤホンを使うときは



●大音量で聴かない

まわりの会話が聞こえるくらいの音量にする



●長時間、聴き続けない

目を休めることが大切！

### 治療は済みましたか？

健康診断後に配布した「受診勧告書」がそのままになっていませんか？来月以降また各種検診が控えています。同じ指摘を受けないうよう、春休みの間に治療を済ませておきましょう。



### 申請忘れはありませんか？

学校管理下でのけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。申請がまだ済んでいない人は、保健室まで提出書類を持ってきてください。

