

保健だより

平成29年3月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

少しずつ寒さが和らいできました。3月もあとわずか、春休みが明けたら新しい学年、クラスでの生活が待っています。この1年を振り返ってみて、毎日健康で楽しい学校生活が送れていたでしょうか？

新しい学年を元気な顔で迎えるために、春休み中も生活リズムを崩さないようにして、からだも心も準備をしておきましょう。

保健室・・・こんな一年でした。



保健室来室状況（平成29年2月末まで）

学年別件数

1 学年 (226 件)
2 学年 (326 件)
3 学年 (178 件)

男女別件数

男子 (241 件)
女子 (489 件)

内科的症状別件数(上位3位)

頭痛 (139件)
感冒 (89件)
腹痛 (86件)



外科的症状別件数(上位3位)

捻挫 (28件)
擦過創 (26件)
突き指 (22件)



平成28年4月から平成29年2月末までの保健室利用状況です。

保健室の利用状況で一番多いのは、内科的症状(479件)で、次に外科的症状(143件)、その他の耳鼻科・眼科・皮膚科等(129件)でした。(計751件)

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

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、コンサートなどの大音響が原因で、音を聞くための神経が傷つき聞こえなくなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなる場合もあります。

ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

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。ヘッドホンやイヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安です。

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ず、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。耳鳴りや耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。