



# ★ほけんだより3月号★

平成28年度  
第12号  
西原高校保健室



早いもので、今年度も残り1か月をきり、あっという間に3月になりました。慣れた教室、クラスの友達と過ごすのもあと数日ですね。

1年を振り返りながら、次のステップに向かう春。

この1年間に経験した事や感じた事を新学年で生かせるようにしましょう！



## 気をつけよう！ヘッドホン難聴



近年、携帯型音楽プレイヤーが普及し、ヘッドホンやイヤホンをしている人をよく見かけます。そのような時代からか、最近、若い人たちの間で「ヘッドホン難聴」が増加しています。



ヘッドホンの音量に注意しよう

### ヘッドホン難聴とは??



ヘッドフォンで大きい音を長時間聞くと、耳の中の細胞が傷つきます。休憩すると、細胞は修復されて元に戻りますが、毎日長時間大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元には戻りません。

## ※WHOからの警告※

WHOは「先進国の若者（12～35歳）の約半数が音楽プレイヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています。



### ★WHOが進める音楽プレイヤーの使い方★

- 1日1時間未満にする。
- 最大音量の60%程度で聞く。
- 騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない。

### !!こんな症状に注意!!

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。次のような症状があれば、受診をしましょう!

- \* 耳鳴りがする
- \* 耳が痛い
- \* 聞こえづらい
- \* 耳がつまった感じがする
- \* ある音域だけ聞こえない（低音・高音）



## ★平成28年度保健室利用状況(4月～2月)★



### ★保健室来室人数は…

**2251人**  
でした。

#### 【内訳】

1年生(男子313人、女子467人)  
2年生(男子340人、女子475人)  
3年生(男子239人、女子423人)

### ★1番多かった来室理由は?

#### 【内科】

1位 気分不良  
2位 頭痛  
3位 腹痛

#### 【外科】

1位 擦過傷  
2位 打撲  
3位 筋肉痛

### ★来室が1番多い月は…

**9月(340人)**  
でした。

9月は、体育祭があり、連日の練習からの疲れや、また夏休み明けということもあり、体調不良者やけが人が多くいました。



## 保健室からのお知らせ



学校管理下（部活や登下校・授業・休憩時間など）でケガをし、病院を受診（窓口で1500円以上の支払いがあった時）した場合、医療費を請求する事ができます。まだ手続きを行っていない生徒や、手続き中で書類を提出していない生徒は、早めに保健室に来て下さい!

けがをしてから、**2年を経過してしまうと、申請することができません!!**

また、健康診断で「受診のすすめ」をもらって放置している人はいませんか?（特に**歯科・眼科**）  
受診の必要がある人は、春休みのうちに受診しましょう!