

保健だより 3月号

神戸市立葺合高等学校
令和 4 年 3 月
保 健 室

3月3日は、耳の日 … 「11億人もの世界の若者たちが、難聴のリスクに！」



上の「」は、イヤホンやヘッドホンの使用によって生じる音響性難聴について、WHO(世界保健機構)からの警鐘の内容です。通称「ヘッドホン(イヤホン)難聴」として、近年問題視されています。

ヘッドホン難聴は、じわじわと進行し、少しずつ聞こえにくくなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他症状として、耳が詰まった感じや耳鳴りを伴う場合があります。また、重症化すると聴力の回復が難しいため、耳の違和感に気づいたら、早めに受診することが大切です。

ヘッドホン難聴の原因

耳から入った音は、内耳の蝸牛にある「有毛細胞」で、振動から電気信号に変換され、聴神経を通じて脳に伝わり、認識されます。

この有毛細胞は、大音響や長時間の負荷により傷つき壊れてしまい、難聴を引き起こします。また、症状を感じた時点で有毛細胞が壊れていることが多く、壊れた細胞は、基本的に元に戻すことはできません。細胞が壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復が見込めるため、予防が大切になります。

ヘッドホン(イヤホン)難聴を防ぐために

- 連続して長時間聴きすぎない⇒1時間聞いたら、5分耳を休憩させる。
- 音量を上げすぎない⇒イヤホン使用中も、外部の会話が聞こえる程度で。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」付きの製品を選ぶ
- 使用を1日1時間未満に制限する

～普段から、耳に負担をかけ過ぎない習慣をつけよう～



～新年度を迎える前に、CHECK!～

① スポーツ振興センター(学校に関するケガ手続き)の書類について

お金の給付手続きには、発生理由と病院の証明書類を照合した審査があります。また、手続きにも期限があります(発生理由から審査まで2年以内)。また、保健室や教育委員会を経由しますので、書類を出し忘れていた人は、早めに保健室へ提出してください。

書類の紛失や提出の確認など、質問がありましたら保健室にご相談ください。

② 体の不調は、新年度までに受診しよう!

4月以降は、全国の学校が検診時期を迎えます。検診結果通知後に受診をする人が多くなります。「最近、黒板が見えにくくなった」「歯並びが気になる」など、体の不調を感じていたら、検診前の今が受診のチャンスです!

また、この一年間、学校生活で不調が何度かあった人も、一度受診をして原因を調べてみましょう。原因がわかり、自分に合った対処方法が得られると、不調を我慢することなく、今よりもっと過ごしやすいくなります。

🍀 気持ちよく新学期を迎える準備をしましょう 🍀



◇生理用品の設置について

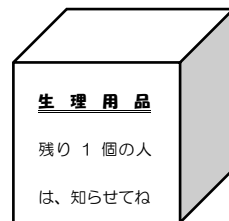
新型コロナウイルス感染症の影響により、経済事情の悪化が長期化しています。

そのため、生活必需品である生理用品の購入に困難を抱える女性が増加するという社会課題についての関心が、世界中で高まっています。

神戸市では、支援の一つとして、各学校に災害備蓄用の生理用品が配布されました。

本校では、体育館下（1F）女子トイレの洗面台に生理用品を設置しました。小さな箱に入れていますので、必要な方はお使いください。

用品の数には限りがあり、全ての女子トイレへの設置は難しいのですが、誰もが使用し易い場所として、試行しています。ご意見や他に困ったことがあれば、保健室へご相談ください。



ありがとう

は、HAPPY になる魔法の言葉

感謝の言葉を口にする、脳や体に良いホルモンが出ると言われています。また、感謝の言葉を言われた人は、気持ちが相手に通じたと感じたり、自分を認めてくれていると感じたりします。言う人も言われた人も、一緒にHAPPY♡になれる魔法の言葉ですね。

但し、気持ちは言葉に出さないと、相手にはなかなか伝わりません。「ありがとう」とすぐに言えなかった時でも、勇気を出して「あの時、嬉しかった。ありがとう」と伝えてみましょう。

～保健室から皆さんへ～

一年間、ありがとうございました。4月からも健康でHAPPYな草高生活が送れるように、一緒に学校を創っていきましょう♪

この1年間で 何回 言えた？



何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

3月9日は「サンキュー」の日♪

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

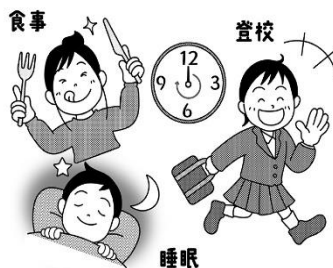


感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



感染症対策で制限が多い中、皆が気持ちよく過ごせるように、マスクの着用や黙食など一人一人が決まりを守り感染予防に努めてくれました。

草高は1,000人以上の大規模集団ですが、クラスターになることなく過ごせているのは、本当に凄いことです。

また、健康観察や適切な対応など、ご家庭の協力も大きな力だと感じます。

皆さん、本当にありがとうございます。今後も継続して、学校生活が気持ちよく過ごせるよう努めましょう。