

ほけんだより

3

北条高校保健室
令和6年3月

今年は暖かくなるのが早く、2月中旬から春の訪れを感じるようになりましたが、再び冬に逆戻りしたような寒さが続いています。感染症の流行も続いており、県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染拡大が継続しています。

今年度も残りわずかとなりました。体調管理に努め、新しい年次に向けてやり残したことがないよう、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

3月の保健目標

- ・1年間の生活を振り返って反省しよう。
- ・耳の健康に留意しよう

北条高校保健室の1年間(令和5年4月～令和6年2月末まで)

保健室を利用した人は…

男子 183人
女子 433人
合計 616人
1日平均 3.3人



内科・外科・相談の内訳は…

内科 332人
外科 100人
相談 184人



内科で多かった症状は…

- 1位 倦怠感・気分不良など
- 2位 頭痛
- 3位 胃腸症状



外科で多かった症状は…

- 1位 すり傷
- 2位 捻挫・突き指
- 3位 打撲



健康診断後の受診率は…

眼科（視力） 33.9%
歯科 36.8%



健康診断の目的は、検査や治療が必要な人を受診につなげることです。要受診と言われた人で、まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。



保健室からのメッセージ

体調が優れない、誰かに話を聞いてほしい、なんとなく落ち着かない…そんなときは、保健室に来てください。解決の方法を一緒に考えましょう。

また、高校生として自分自身の心身の健康について考え、病気を予防する力を身に付けてほしいと思います。まずは、生活リズム（食事・睡眠）を見直してみましょう。

3月3日は「耳の日」です！

「耳」について考えよう

耳の役割～こんなことをしています～

① 音を聞く

私たちは耳で音を聞き、「遠くで何か音がしている」「後ろか車が近づいてきた」など周りの様子を知ったり、相手がどんな声で何を言ったのか確認したりしています。



② 体のバランスをとる

耳の奥にある「三半規管」と「前庭」というところで、体の回転や傾きを感じとります。体が回ったり斜めになったりすると、その動きが信号として脳に伝わり、ふらついたり倒れたりしないように手足でバランスをとります。



耳あかと耳そうじ

① 耳あかってなに？

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳から出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思われがちですが、殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、傷つきにくくする働きがあります。

入り口付近を
優しく！

③ 耳そうじは時々で OK

耳あかを放っておくと、耳の中で固まり音が聞こえづらくなる場合があるので、時々耳そうじをしましょう。ただ、やり過ぎると耳を傷つけることがあります。2～3週間に一度にしましょう。

2～3週間に
一度！

また、耳あかは耳の入り口から約1cmのところにたまるので、耳かきや綿棒を深く入れすぎないように注意しましょう。



ヘッドホン（イヤホン）難聴に注意！

イヤホンやヘッドホンで音楽などを大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなる「ヘッドホン(イヤホン)難聴」になる可能性があります。ヘッドホン難聴は治りません。音量や使用時間に気を付け、ヘッドホン(イヤホン)を正しく使用し、耳を守りましょう。



長時間聴いている

