



# 保健室通信3月号

名古屋たちばな高等学校

保健室

いよいよ3学期も残すところあと少し。この1年を振り返って、「自分の健康は自分で守る」ことはできましたか？勉強や部活動で忙しく、自分の時間がゆっくり持てなかったり、手が回らなかったりしたこともあったかと思います。この1年を乗り切った自分をたくさん褒めて、春休みはしっかりと休んで心身をリフレッシュさせましょう！  
新年度、1つ学年が上がったみなさんとまた会えるのを楽しみにしています☆彡



## 予防しよう！ヘッドホン・イヤホン難聴



～音はどうやって聞こえるの？～  
耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号にして脳に伝えます。

有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。

一度破壊された細胞は再生されず、その機能を失います。



### 予防するためには…

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

長時間・大音量で聴くと、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。「1日1時間まで」と使用する時間を決めるなどこまめに休ませましょう。

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12～35歳)に難聴の危険があるとされています。

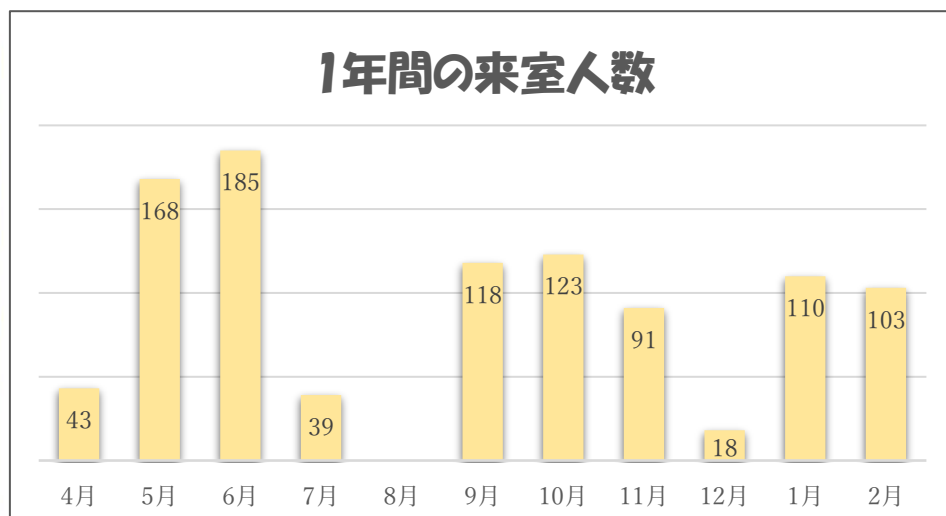
## 令和6年度 保健室1年間の記録

(2月28日現在)

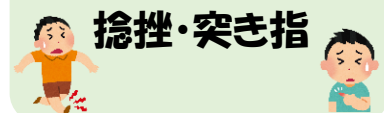
保健室の利用者数

**998人**

でした



一番多かったけが



捻挫・突き指

一番多かった症状

頭痛



保健室の来室状況を調査してみると、たくさんの生徒が利用していたことがよくわかります。

「頭が痛い」「お腹が痛い」と痛いのはどこであっても嫌ですね。「心が痛い」というものもあります。痛みは体の危険信号です。休養しよう、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになるといいですね。

自分の健康を自分で管理できることは大人へのステップでもあります。高校生のうちにその能力を身につけましょう。



### スポーツ振興センター ～災害共済給付制度について～

学校や登下校中のけがで病院(整骨院を含む)を受診した場合、保険適用の医療費が500点を超えると給付を受けることができます。申請期限は、受診した日から2年間です。

心当たりがある人は  
早めに学校にお知らせください。

