

もうすぐ今年度が終わりますね。1年間楽しいこと、悲しいこといろいろなことがあったと思います。辛いことを乗り越えてきたという人もいると思います。みなさん1年間よくがんばりましたね！それらの経験や思い出を大切に、またお世話になった人への感謝の気持ちを持って、次のステップへ進みましょう！

3月3日は

3月3日は「耳の日」です！
そこで耳の健康について特集します！



若い世代の半数に発症の危険あり！

ヘッドホン難聴とは？

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音響が原因で、耳の聞こえが悪くなることです。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです！

ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはなぜ？

音の
大きさ



聞く
時間



音圧



「うるさい」と思っていないまでも耳に負担がかかっていることがあります！ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れる音量が目安！

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。

普通、音圧は、空気を伝わり耳に到達するまでに弱まりますが、ヘッドホン・イヤホンでは、直接高い音圧が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聴力が回復しないこともあります。
耳鳴り、耳が詰まったような感じがした時は、早めに耳鼻科へ！



ピアスなどのアクセサリーによるおしゃれ障害

ピアスは、アレルギーや感染による炎症だけではなく、開けた穴を消毒しすぎて、傷口を広げてしまったり、消毒液自体の刺激によってかぶれてしまったりするなど、トラブルが多いです！

- ピアッサーを友達同士で使いまわしたり開けた穴を必要以上にいじったりするなど、衛生管理がされていない状況では、**肝炎やエイズなどの感染症に感染する危険**があります！
- 金属は熱伝導率が高い為、スキー場や熱い砂浜などでは、**しもやけややけど**になりやすく注意が必要です！
- 傷の周囲が、**大きく赤く腫れあがったまま硬くなり、痛みやかゆみをとともなう皮膚の異常**（ケロイド）を生じることがあります。
- **耳に何か異常を感じたら早めに医療機関を受診して耳の健康を保てるようにしましょう！**



金属アレルギーに

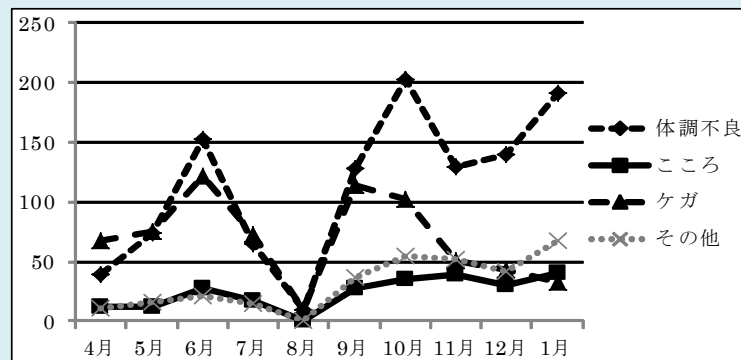


金属アレルギーは一度発症してしまうと**一生原因となる金属を避けて生活しなければならない**こともあるので注意が必要です！ピアスは皮膚に直接穴を開け金属が体液に直接触れるため金属アレルギーを起こしやすく、また若い人ほどアレルギーを発症しやすいです。ピアスを使用し**てかゆみなど異常を感じたら、使用をやめ、早めに医療機関で診断をうけましょう。**

★保健室 1年間の記録 (4月～1月 延べ人数)

保健室を利用した人数：2430人

今年度は熱中症様の症状やインフルエンザの流行で、後期の内科的利用者が多かったです。また、不規則な生活による体調不良も多かったです。1月の時点で、昨年度1年間(1968人)を上回る保健室利用者数となりました。



★スポーツ振興センター利用状況

- 一番ケガの多かった時間：部活動中
- 一番多かったケガ：打撲・挫傷
- 一番多かったケガの部位：下肢
- 一番ケガの多かった場所：校庭

特に部活動では準備体操などを念入りに行う等、安全に気をつけて活動しましょう。

