



保健通信 3月号

湯本高校保健室
2021年3月19日発行

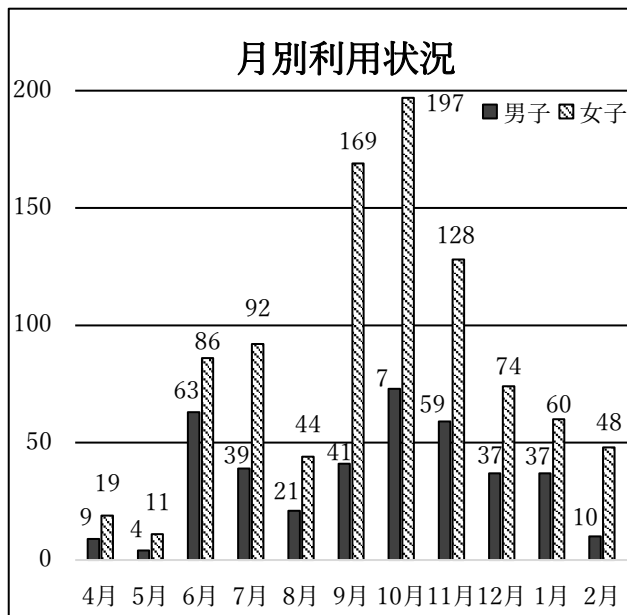
いよいよ今年度も、最後の月となりました。みなさんにとって、どんな年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えないといけなかったこの1年。心にストレスを溜めていませんか？心は自分自身が気付かないうちに疲れてしまいます。自分の好きなことをする、温かい飲み物を飲む、運動するなど、積極的にリラックスすることを心がけてください！また、今年健康診断で治療勧告をもらった生徒は、春休みを利用して病院を受診してください。新年度に向けて、心も体も健康の状態ですタートを切りましょう！

保健室の1年間

～保健室来室状況まとめ～

利用者総数	1321名
(R2年4月～R3年2月)	
前年度比	-111名

今年は内科、外科合わせて**1321名**の来室がありました。最も来室が多かったのは、10月で**270名**でした。来室理由としては「悪心嘔吐」が最も多く、その要因としては睡眠不足やなんとなく気持ち悪いといったものでした。また、「健康相談」による来室が多く、特に夏休み明けの9、10月に集中しました。相談内容によって、保健室、スクールカウンセラー、担任の先生等と連携をはかり支援しています。



3月3日は耳の日でした

3月3日は一般的にひな祭りが有名ですが、耳の日とも言われています。みなさん、知っていましたか？普段から耳を労わり、定期的に耳掃除を行きましょう。また、イヤホンで音楽を聴くときは音量に注意してください。日常生活のなかで、耳が聞こえにくい・耳が痛い・耳鳴りがする…などの症状がある人は、もしかするとヘッドホン(スマホ)難聴がもたらしているかもしれません。

ヘッドホン(スマホ)難聴が増えていきます！

耳から伝わる音のレベル

ヘッドホン(スマホ)難聴とは、騒音性難聴の一部です。スマートフォンで音楽や動画鑑賞がどこでも聴けるようになったことが、ヘッドホン(スマホ)難聴が増えている要因とされています。2019年、WHO(世界保健機関)は、スマートフォンなどで、ヘッドホン(イヤホン)を用いて音楽を聴く人たちが増加していることを懸念し、音楽再生機器の使用に関する国際基準を公表しました。安全に使用する際、大人は「80デシベル」の音量で1週間に40時間。子供は、「75デシベル」で大人と同じ時間を限度としています。

小
危
険
度
大

20デシベル	木の葉がこすれ合う音 ささやきの声
40デシベル	図書館などの静かな室内
80デシベル	走行中の自転車の音、チャイムの音、普通の会話
60デシベル	走行中の電車の音 かなり大きな声
100デシベル	電車の通るガード下 自動車のクラクション
120デシベル	近くで聞く飛行機のエンジンの音、近くの落雷

■スマホでの音楽鑑賞は1日1時間以内

■ヘッドホン(イヤホン)の音量は控えめに

症状が気になる人は、耳鼻科を受診してみましよう！