

ほけんだより 3月

平成29年3月3日 津久井高校全日制保健室

少しずつ寒さもやわらぎ、春が近づいてきました。早いもので、今年度もあと少しで終わってしまいますね。4月からは新しいクラスや新しい出会いが待っていますが、その前にこの1年の自分の生活を振り返ってみてはどうでしょう。

平成28年度 保健室来室状況

H28.4.5~
H29.2.28

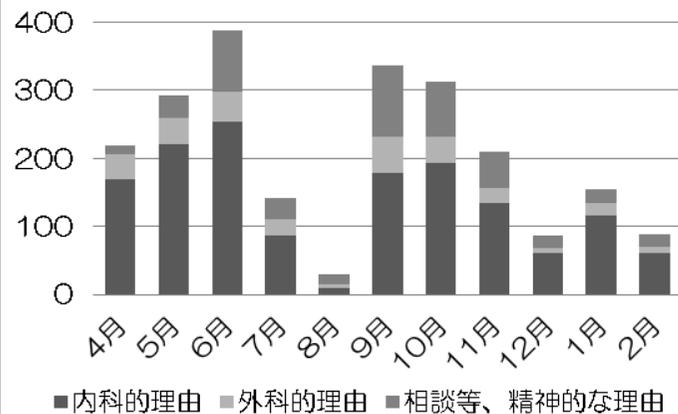
1年間の来室人数 → **2257人**

内科的理由…**1483人**

外科的理由…**298人**

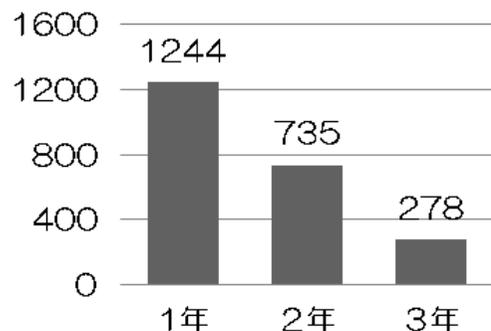
精神的な理由…**476人**

月別来室人数



1年間を振り返ってみると、月別では6月が、学年別では1年生の来室が多かったです。内科的理由では腹痛や頭痛を訴える人が多くいました。この機会に、自分自身で体調不良の原因を考えて、授業に集中して取り組めるよう、改善していけると良いですね。

学年別来室人数



3月3日は耳の日

気をつけて！！

音で耳が傷つく

ヘッドホン難聴

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すぎや、ロックコンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞が傷つき、聞こえが悪くなります。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理由

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分ではうるさいと思っていなくても、耳には負担にな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とれるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？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。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到着するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ行きましょう。

