

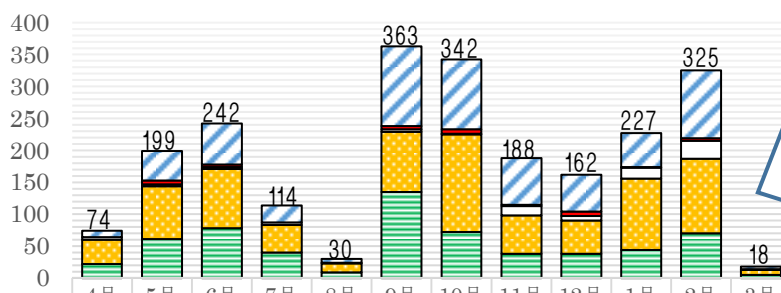


3月の保健目標
1年間の生活を
振り返ろう



少しずつ暖かい日が増え、気がつけば3月。時が過ぎるのはあっという間で
すね。この1年間でみなさんは様々なことを経験し、心も体も成長したと思い
ます。元気いっぱいに新年度をスタートできるよう1年間の振り返りましょう。

保健室利用状況（3/3現在）



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
その他	10	46	64	27	6	125	109	73	58	53	106	4
健康相談	0	6	4	0	1	5	7	2	7	1	4	1
保健室登校	4	3	3	4	0	4	1	15	7	17	28	0
病気	38	83	93	43	14	94	153	60	52	112	117	8
けが	22	61	78	40	9	135	72	38	38	44	70	5

■けが ■病気 □保健室登校 ■健康相談 □その他

この1年間の来室者数は合計
2284人でした。

学年別の人数だと、1番来室し
ていたのは**3年生**でした。（1
年生：692人、2年生：74
3人、3年生：849人）

月別に見ると**9月**が1番多か
ったです。体育祭練習でケガを
した人がよく保健室に来ていた
ように思います。

1年間を通して、病気では**頭痛**、
ケガでは**打撲**が多かったです。

♥昨年度の3457人に比べるとかなり来室者数が減りました。理由の1つとしては深中の保健
室利用のルールである「**利用する時は利用者のみが来室。体調が悪く、どうしても付き添いが必要
な場合は保健委員が付き添う**」を守れる生徒が増え、不要な来室者が減ったからだと思います。

♥ケガで来室する人の中には、学校外でのケガや以前のケガで来室している人が目立つ1年で
した。基本的には、家でのケガは家で処置を行い、数日たってもよくなるケガの場合は
病院受診をしてください。



**むし歯による
歯科受診率
89.7%**

**処置歯数率（処置したむし歯率）
94.8%**

**むし歯が
まだある人
19人**

早く行かないと
大変なことに
なるよ！

春休みは病院へ行くチャンス！

むし歯は自然には治りません。治療のお知らせがまだ手元にある人は必ず歯医者へ行
き治療をしてください。

また、むし歯以外の口腔疾患（歯周疾患や歯石など）で治療のお知らせが手元にある
人もたくさんいます。歯を失う原因第1位は歯周病です。“むし歯がないから歯医者に行
かない”ではなく、口の中の健康を維持するためにも歯医者へ行きましょう。



平成29年

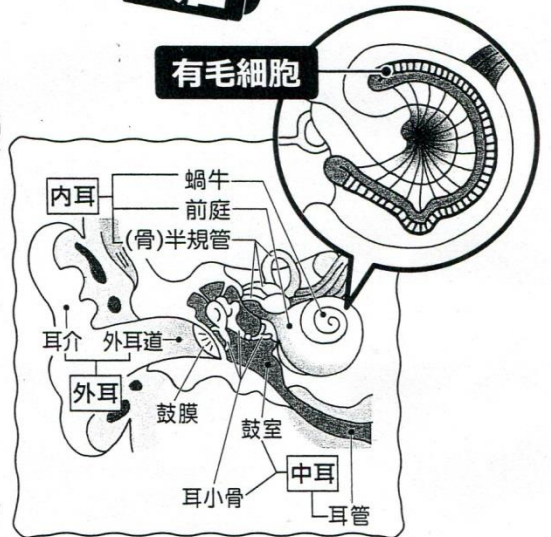
保健委員会だより 3月

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？



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量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経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のはなぜ？

それは…

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

1年2組

加藤 愛菜

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」と思っていないくても、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取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ません、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達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。



早期発見・早期治療をしないと治ら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ときは、早めに耳鼻科へ！