



保健室だより No.12 R8.3

宮城第一高校 保健室

今年度も残すところ数週間になりました。振り返るといろいろなことを思い出しますね。保健室だよりでお伝えしてきたことは、体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来にはばたく皆さんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたらうれしいです。3年生の先輩が巣立って少し寂しいですが、これからは1・2年の皆さんが中心になって学校を盛りあげていきましょう。



耳も疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度

チュツク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちも **スツキリ**して集中力も **アップ**しますよ。

その音量で聴いていて大丈夫?



日常に潜む耳の不健康

1. **イヤホンの音量に慣れてしまう** イヤホンを使っていると、少しずつ音量が上がりがちです。「今日は疲れているから少し大きめに…」が積み重なると、知らないうちに【イヤホン難聴】のリスクが高まります。現代人に増えている問題で、WHO も注意を呼び掛けています。

2. **ストレスで耳鳴りが強くなる** 忙しい時期「キーン」という耳鳴りが増える人が少なくありません。耳鳴りは自律神経の乱れと関係が深く、ストレスが強いほど音が大きく感じられることがあります。

3. 聞こえづらさが生活の質に影響する

聞こえにくさは、車の接近に気づきにくくなるなど安全の問題だけでなく、会話が負担になり、孤立感や自信の低下につながることもあります。

今日からできる耳のセルフケア

- ・耳掃除は“やりすぎない”
- ・ストレスをためない生活リズム
- ・音量は「周囲の音が聞こえる程度」に抑える
- ・聞こえに不安がある人は年に一度は耳鼻科でチェック



保健室の一年

一度も利用しなかった人もいます

保健室の利用者数

1967

人



多かった症状

1. 頭痛
2. 風邪症状(咳・のどの痛み等)
3. 胃・腹痛

けがや体調不良以外の利用もありました

体育大会があった10月は内科外科ともに利用者が一番多かったです

保健室に来た人



- ## 多かったケガ
1. 外傷(擦り傷等)
 2. 捻挫
 3. 打撲

相談に来室した人は98名でした

春休み中に治療しよう

今年度の健康診断の結果、医療機関での受診や経過観察が必要と判定されて、まだ受診していない生徒は、春休みに受診することをお勧めします。ゆとりがあり、医療機関を受診しやすい時期です。まだ受診が済んでいない場合にはぜひこの機会に受診してください。学校生活をより安心して過ごすことができますよ。ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。4月から新たに健康診断が始まります。学校で行う健康診断は、病気の早期発見や健康づくりの第一歩です。健康づくりは毎日の生活につながる大切な習慣です。

保健室前の寒緋桜のつぼみが綻びました



蕾が膨らみ始めました。開花が楽しみです。ところで、寒緋桜、緋寒桜どう違うのでしょうか。実はどちらも同じ花です。似た発音の

彼岸桜というのがちょうど彼岸のあたりに咲きます。ひがんとひかん似てますよね。そこで、間違わないように緋寒桜を寒緋桜と呼ぶようになったそうです。

例年、開花するとメジロやヒヨドリが密を吸いに来て来て花が散らされてしまうので開花したら早めに見に行きましょう!!