

# 保健だより 3月号



徳島北高校 平成31年3月12日

少しずつ寒さが和らぎ、学年のしめくくりの月となりました。春休みが明けたら、新しい学級での生活が始まります。新年度元気なスタートが切れるよう、身体も心も準備をしておきましょう。

## ♪ 3月3日は耳の日♪ == 《 音響外傷について 》 =====

参考：日本学校保健研修社「健」2018年3月号、  
：学校耳鼻科医 島田亜紀先生「音響による難聴」資料

### ▶音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



### ▶音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、**85 デシベルで8時間まで**です。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります。（世界保健機関(WHO)調べ 2015）

### \*スマホで音量を下げる目安

iPhone で言えばマックス音量の3分の1以下、  
Android であれば2分の1以下で聞くことが推奨されている。



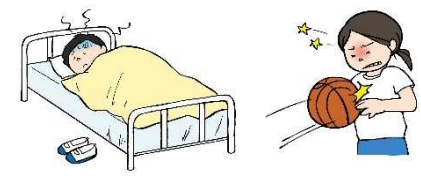
### ▶予防のための ヘッドホン・イヤホンの使い方

- ★つけたまま会話ができる音量にする
- ★体調が悪いときは使用しない
- ★耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ★1日1時間まで



## ◆◆◆◆◆◆◆◆ 平成30年度 保健室利用状況 ◆◆◆◆◆◆◆◆

利用件数	1 2 4 2 件
体調が悪くて来た	6 2 1 件
ケガの手当で来た	4 5 3 件
その他(耳鼻科、眼科、相談等)	1 6 8 件



今年度(平成30年4月～平成31年2月末まで)の保健室利用件数は1242件でした。内科的理由では、頭痛、腹痛、吐き気・嘔吐の順に多くいました。外科的理由では、擦過創(すり傷)、突き指、打撲の順に多くいました。外科的理由、その他理由は昨年度とほぼ同じ件数ですが、内科的理由が昨年度に比べて少し減っており、その分利用件数も減りました。

利用が多かった月は、10月、11月の順で、風邪症状や体育で突き指をした生徒が多くみられました。擦過創は、ほとんどの生徒が保健室に来る前に、傷口を洗ってから来ていました。このようにケガをした時、また体調が悪い時も、どうすればよいか自分で判断できるようになってほしいと思います。

### \*春休みがチャンス\*

健康診断の後にもらった「受診のおすすめ」が、そのままになっていませんか？治療や検査が終わっていない人は、春休みが受診のチャンスです。スッキリした気分新学期を迎えましょう！



\*\*\*\*\*

### ほっと一息。相談室より

3年生が卒業し、学年末テストも終わり今ほっとしている人が多いことでしょう。この1年間振り返ってみてください。きっと1年間の自分の成長を感じることができるはず。ネガティブな人も自分で自分をほめてみましょう。高校生にもなると少しのことでは人からあまりほめられることはありませんよ。年度末ぐらいは自分で自分をほめてみましょう。そうすることで自信にもつながるし、逆に課題も見つけられるはず。4月からの新しい学年に向けて教室の整理、部屋の片付けとともに心の整理もしてみたいかがでしょう。