



令和3年 3月
富山県立魚津高等学校
保健室

～春休みも元気に過ごしましょう～

新型コロナウイルス感染症の影響による学校の臨時休業から早くも1年が経ちました。不安に思うことや我慢をすることも多かったと思いますが、みなさん本当によく頑張りました！そして、ありがとう！

何より自分で健康を管理する力がついてきたのではないのでしょうか。毎朝の検温などの健康観察も立派な体調管理方法の一つです。新型コロナウイルスワクチンの接種もだんだんと広がっていくと思われませんが、新学期も感染症対策・体調管理を引き続きよろしくお願いします。



～生徒指導部からのお知らせ～ 今年度、本校のいじめ認知件数は「0」でした。

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし菌も今うちに治療しておきましょう。



ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科を受診を

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）



4月から新2年生・新3年生の健康診断がスタートします。持ち物や注意事項などの案内を改めてするので、当日は体調を整えて、忘れ物が無いようにしてください。また、新学期に向けて、体や心のことで悩みがある人や、心配なことがある人はいつでも相談してくださいね。