

# ほけんだより

R5年3月  
昭和中学校  
保健室

3月5日は「啓蟄」(けいちつ)です。冬ごもりをしていた虫たちが出てきて、活動を始める頃です。みなさんにとっては、これまで過ごした学校やクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。素敵な春を迎えられますよう、心から応援しています。

今年度も残すところ1か月。1日1日を大切に、元気に過ごしましょう。



## 3月3日は耳の日 みみの日

3月3日と言えば、ひな祭りという印象が強いですが、「耳の日」でもあります。耳には大切な役割があります。

### 音を聞く



周囲から伝わってくる音を集め増幅する。空気の振動である音波を電気信号に変換し、耳の神経を通じて脳に音の情報を伝える。

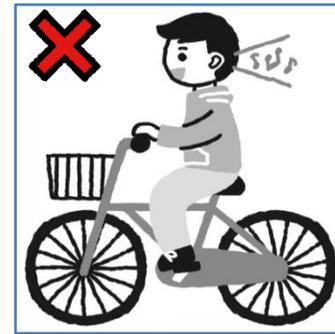
### 体のバランスを保つ



現在の頭の運動や位置に関する情報を察知し、神経を通じて脳に伝える。



近年、スマホの普及で問題視されているのがイヤホン難聴・ヘッドホン難聴です。世界保健機関(WHO)は、イヤホンやヘッドホンを使い音楽等を聴く若者の増加を懸念し、2019年に国際基準を公表しました。それによると、イヤホン・ヘッドホンの使用は1週間に40時間以内にとどめるべきとしています。



自転車に乗りながらは×  
事故の危険もある

イヤホン  
ヘッドホンの  
使い方に注意!



適切な音量で

騒がしい場所では音が大きくなりがち  
そのため周囲の危険に気づきにくくなる



耳を休める時間を作ろう



## しなくていい? 耳そうじ

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、「多少の耳垢であれば、無理に取る必要はまったくない。どうしても気になる場合は、耳鼻科受診を勧める。」と啓発しています。自分で行う耳そうじは、力を入れすぎたり、綿棒や耳かきを深く入れすぎたりして耳を傷めてしまうことがあります。また、耳垢を奥に押し込んでしまい「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。

令和4年度の保健室 (R5年2月末現在)  
病気の来室者 (相談等含む) 150人  
けがの来室者 53人  
体操服等を借りに来た人 130人  
歯科治療の必要な人 44人 歯科治療率 34.0%  
眼科受診を勧めた人 28人 眼科受診率 39.2%  
治療指示書をお持ちの方は、新年度を元気に迎えられるよう、春休みの受診をお勧めします。

