



### ● 3月3日は耳の日 一耳の健康を守るために！

- ・ 耳掃除の目安としては2～3週間に1回程度にしよう。耳垢には皮膚を保護するほか、虫の侵入を防ぐ役割があるので掃除しすぎないこと。
- ・ 耳掃除には耳搔きや綿棒を使用しよう。爪楊枝など先のとがったものは耳を傷つけるので使用しないこと。使った耳搔きは消毒綿で拭くなどして清潔に保管しよう。
- ・ 疲労や過度のストレスも聴力に影響することがある。良質な睡眠が大事。
- ・ ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労をためないような食生活を心がけよう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要。
- ・ 大きな音をする場所やヘッドホン・イヤホンの大音響は避ける。—全国健康保険協会—



このままだとヘッドホン難聴になってしまいがちかもしれません!

#### ヘッドホン難聴って

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事によっておこる難聴をいいます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまう事が原因です。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。しかしダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力は元に戻りません。

#### ヘッドホン難聴の症状

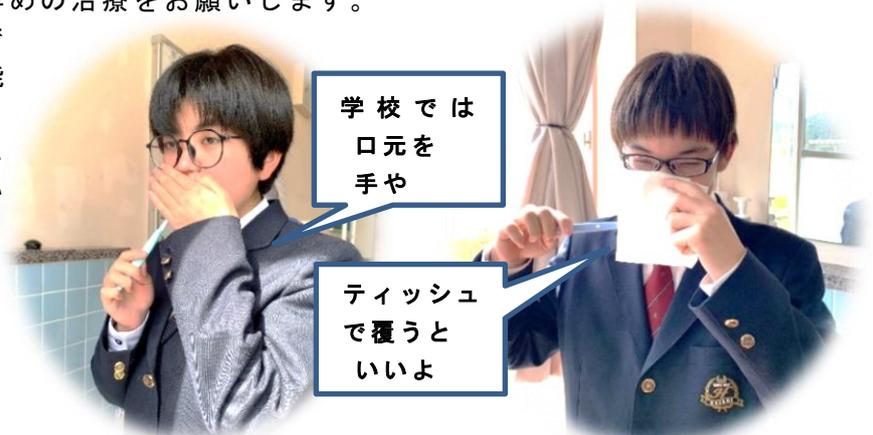
耳が聞こえにくい  
耳がつまった感じがする  
耳鳴りがする

こんな人は要注意



#### 学校歯科医の早岐先生からのひとことアドバイス

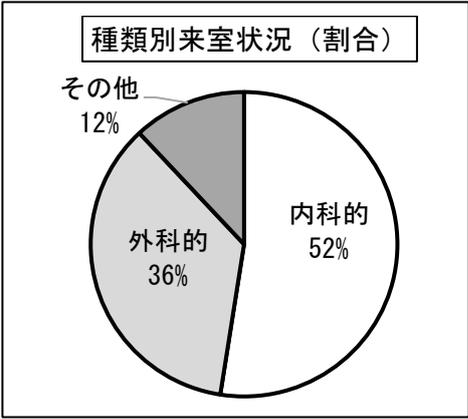
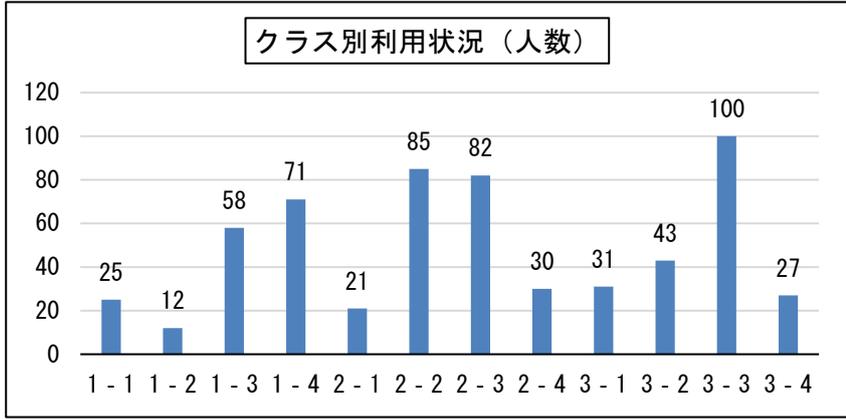
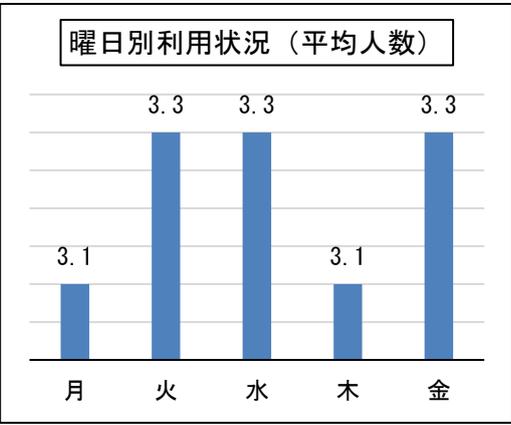
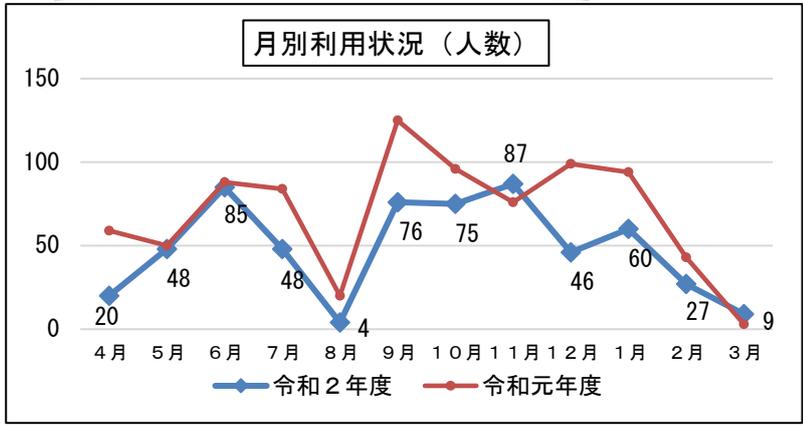
- ① むし歯などの治療がまだ終わっていない人がいるようですが、歯科医院の感染症対策は万全ですので不安がらず受診して早めの治療をお願いします。
- ② 歯みがき時の吐き出す際のしぶきで新型コロナウイルスに感染する可能性があるという指摘があります。学校で歯みがきする際は周りの人に気を配って、しぶきが飛び散らないようにお願いします。



# 保健室より保護者の皆様へ



いよいよ学期末となりました。  
今年度はコロナウイルス感染症の影響で、何かと制約の多い大変な年でしたが、保健室の利用者数は以下のグラフのとおり、例年より少なく、比較的落ち着いた1年となりました。



来室理由の多くは「頭痛・腹痛」などの内科的なもの、擦り傷・切り傷など軽微なものがほとんどでしたが、中には登下校中や運動時の大きな怪我也見られました。「その他」の訴えには、思春期特有の心因性の訴えや悩み事などがあげられます。保健室では、できるだけ、表面に現れている症状にとらわれず、心身の痛みの背景にも目を向けるように心がけています。特別な配慮が必要なケースについては関係職員やご家庭、スクールカウンセラーとも連携して、個に応じた対応に努めています。高校生を取り巻く社会環境は年々多種多様化し、それぞれの抱える健康課題は簡単には解決しないことが多くあると思われませんが、日々の対応がいつか生徒の皆さんの支えになることを願ってまた新年度に向かって生徒とともにコツコツと歩んでいきたいと思ひます。

## 受診・検査の勧め



今年度の定期健康診断の結果、検査や治療をお勧めした207名中、受診が済んだ方は25名だけです。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、1学期の定期健康診断が予定通りに進まず、治療のお知らせが例年に比べ遅くなってしまったことも原因の一つと思われます。緊急性の高いものは個別の対応をして受診していただきましたが、虫歯や視力低下などについてはほとんどがそのままの状況です。春休みは治療のチャンスとなりますので、この機会にすっきりと検査や治療を済ませ、健康な身体で新学期を迎えていただきたいと思います。保護者の皆様におかれましては、今一度子供たちの健康状態のチェックをお願いいたします。