



少しずつ暖かくなり、そこかしこで春らしさを感じられる季節となりました。  
タンポポや菜の花が咲き、桜のつぼみもほころび始めましたね。植物の変化から季節を感じ、心が癒されるように感じている人もいるのではないのでしょうか。  
もう少しで3学期も終わり。1年間よくがんばりましたね。

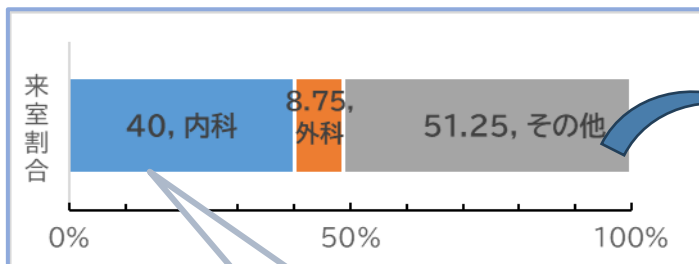
3月は自分の心と体を労わって、4月からの新しい年度を充実させるためにパワーをたくわえましょう。



## 保健室の1年間

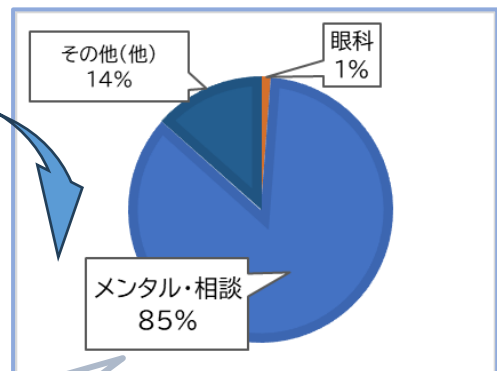
今年度1年間（4月～1月末）の保健室利用者は、のべ160人でした。

### ◆主訴別来室割合



内科で多いのは頭痛、倦怠感

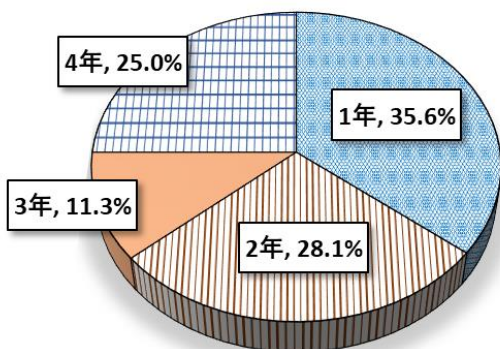
### ◆その他の内訳



その他で多いのはメンタル的理由・相談



### ◆学年別来室人数割合



保健室を一度も利用したことがない人もいれば、複数回利用している人もいます。

保健室は、誰でも利用できます。

体調が悪いとき、登校中や体育の授業等でけがをしたとき、話を聞いてほしいとき、気軽に利用してください。みなさんが元気に学校生活を送れるようにサポートします。



気づいたときにはもう遅い?!

## ヘッドホン・イヤホン難聴が増えています



いま、世界中の若者を中心に、ヘッドホンやイヤホンの使用によって耳が聞こえにくくなる、難聴が増えています。

このイヤホン難聴のやっかいなところは、自覚症状を感じにくいことと、早いうちに治療しないと回復しにくいことです。

### イヤホン難聴は最初の1週間が勝負!

いきなり聞こえなくなるわけではなく、アレ?と思うことが

あるはず。大切なのは症状を自覚したら1週間以内に受診すること。

様子をみていては間に合いません。1週間が難聴回復のゴールデンタイムです。



### イヤホン難聴のサイン

アレ?とは具体的にどんな感じかと言うと、「キーン」「ブーン」というような

耳鳴りや「耳の奥がつまった感じ」、また「いつもと聞こえ方が違う」という感覚です。

### 今からすぐ予防しよう



Make Listening Safe

#### ①音量を上げ過ぎない

音楽を聴くときは、イヤホンをしたままで会話聞き取れるくらいの音量にする

#### ②耳を休ませる

1時間に1回、10分程度はイヤホンを外して耳を休ませる

### 若くても要注意! イヤホン難聴予防のコツ

耳鳴りや耳がつまった感じがしたら迷わず耳鼻科にGO!

- 1 耳が痛く感じる音量で音楽など聞かない
- 2 大きな音の前では、耳栓をゆるく入れ、音量から耳を守る
- 3 普通の音量でも1時間聞いたら休憩をする

音楽をいつまでも楽しむために、今日からできることをはじめていきましょう!.

1年間  
ありがとう  
ございました



今年度 最後のほけんだよりとなりました。

この一年 みなさんが 心も体も元気に過ごせるようにと願って発行してまいりました。お読みいただきありがとうございました。

1年間がんばった自分をほめてあげましょう。

また お世話になった方に ありがとうを伝えましょう。

きっと気持ちよく 新しい春を迎えられますよ。

