



令和8年2月27日(金)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

ついに3月になりました。今のクラスで過ごす日々も、残り1か月を切りました。3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。

この1年間はみなさんにとってどのような1年間だったでしょうか。みなさんの様子を見ていて、成長を感じる場面がたくさんありました。楽しそうに笑う姿や、頑張っている姿を見ることができ、とてもうれしく思っています。

今年度も残りわずかですが、1日1日を大切に過ごしていきましょう。



保健室の1年間

体調不良者

778人

- ・頭痛(304人)
- ・腹痛(198人) その他

けが人

723人

- ・擦過傷(250人)
- ・打撲(87人) その他

各学年の来室人数

1年生...544人
2年生...489人
3年生...538人

利用が多かった月

5月

体育祭があり、外科での来室が増えました。ちなみに、内科での来室は感染症が流行し始めた9.10月に多かったです。



この1年間で振り返る



早寝早起きをした
(8~10時間寝た)



毎日3食食べた



手洗いをこまめにするなど
感染症予防に取り組めた



運動をした



家族・友達・先生と
コミュニケーションがとれた



ストレスを上手に
解消した



実は、日常生活や気持ちと身体はつながっています。「頭痛が多いな」「なんだか体がだるいな」そんなときは、知らないうちに生活習慣が乱れていたり、疲れていたり、心配事があつたりしたのかもしれません。体は、今の自分を教えてくれるサインです。自分の体調を見つめ、自分を大切にしていきましょう。

若者の半数が難聴の危険アリ!?

音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを



思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



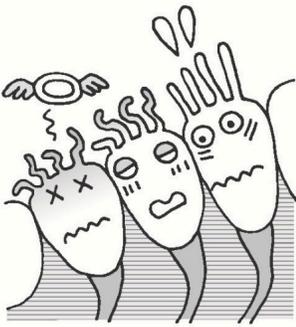
要注意!

一つでも当てはまった人は
特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!



音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかぬうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために (守ってほしい3カ条)

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

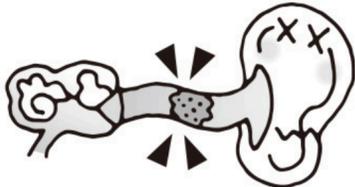


正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

保護者のみなさま

今年度も保健関係の書類の提出や体調不良・ケガ等でのお子さんのお迎えなどご協力いただき大変ありがとうございました。今後とも協力のほど、どうぞよろしくお願ひいたします。