

ほけんだより 3月



令和 7年 3月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

少しずつ寒さが和らぎ、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る人もいないのでは

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。

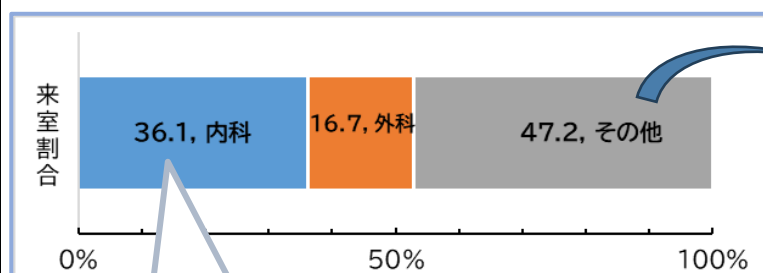


保健室の1年間



今年度1年間（4月～1月末）の保健室利用者は、のべ133人でした。

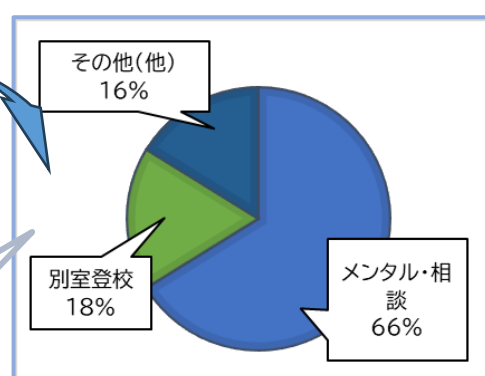
◆主訴別来室割合



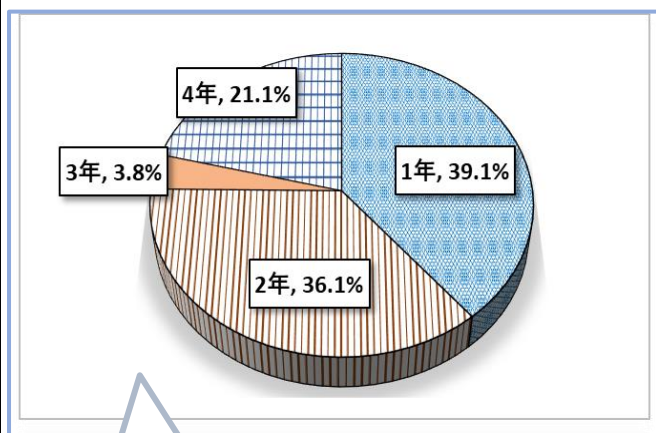
内科で多いのは
倦怠感・風邪症状・頭痛

その他で多いのは
メンタル的理由・相談

◆その他の内訳



◆学年別来室人数割合



今年は3年生の来室者が
少なかったです



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、登校中や体育等でケガをしたとき、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。



World Hearing Day 3月3日は世界でも日本でも「耳の日」

10代20代の若い人に難聴が増えています

「まだ若いし関係ない」と思っていませんか？

大音量の音楽、イヤホンの長時間使用、耳かきのし過ぎなど、

身近な習慣が聴力にダメージを与えている場合があります。



ドライヤーで15分?!

WHOが示す1日に許容される音暴露の目安

音源	大きさ	許容時間
ジェット飛行機のエンジンの直下	130dB	1秒未満
雷	125dB	3秒
ブブゼラ（楽器）	120dB	9秒
ロックコンサート	115dB	28秒
チェーンソー	110dB	30秒
トラクター	105dB	4分
ヘアドライヤー	100dB	15分
バイク（ヘルメットによる耳覆なし）	95dB	47分
芝刈り機	90dB	2時間30分
自動車運転	85dB	8時間
目覚まし時計のベル	80dB	25時間



左の表は、WHO から1日に許容される音暴露（音の大きさと時間）の目安が示されたものです。「ヘアドライヤー15分」ちょっとびっくりしませんか？それくらい時間がかかることもあるでしょう？こういった何気ない生活習慣の影響を受けて、じわじわと症状が進行するのが厄介なところ

もし以下のような『サイン』を感じていたら、出来るだけ早く耳鼻咽喉科を受診しましょう

- ・相手の声が小さく感じる ・耳鳴りや耳の奥がつまった感じがする
- ・いつもと聞こえ方が違う感じがして、相手に聞きなおしをする
- ・大勢が話す場所や騒がしい場所では特に聞き取りづらい
- ・「テレビや音楽の音量が大きすぎる」と指摘される



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。お読みいただきありがとうございました。

この1年の締めくくりに がんばった自分をたくさんほめてあげましょう。

お世話になった方には ありがとうございますを伝えたいですね。

みなさんの 笑顔いっぱいの毎日を この先もずっと応援しています。 ありがとうございます。

