

# ほけんだより 3月

徳島県立脇町高等学校

2016. 3. 14



来室者合計

660 人

1年間(3/10まで)の保健室来室者数です。  
そのうち、内科的症状が500名、外科的症状が160名。学校を早退した人は111名。  
来室理由で最も多かったのが「腹痛」でした。

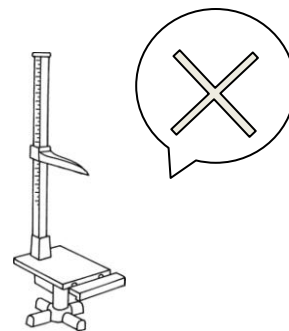


保健室来室者数は昨年度より大幅に減少しました。今年本校では、インフルエンザも昨年のような大流行は起こりませんでした。その調子で来年度もがんばってください

## ★平成28年度より、健康診断に関して変更点が2点あります★

### ① 座高の測定がなくなります。

みなさんが今まで毎年測定してきた座高は、来年度(この春)の健康診断の項目から除外されました。どうしても測りたい人は、保健室に来てください。



### ② 運動器検診を行います。

#### 運動器とは

骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり動かししたりする器官のことです。

これらの運動器に関するけがや障害を、運動器疾患・障害といいます。この中には、側弯症や腰痛・骨折・ねんざ・スポーツ障害・肉離れなどが含まれます。

#### なぜ検診が必要?

現代では、運動不足による体力・運動能力の低下や、運動のしすぎによるスポーツ障害の二種化が深刻になっています。そのため、運動器の異常の早期発見が重要とされています。

運動器検診では、足や手の動き、姿勢などを診ます。事前に保健調査を行い、内科検診時に実施しますので、保健調査は正確に記入してください。健康診断がスムーズに行えるよう、協力してくださいね。

## 治療・通院は 春休みがチャンス



新学期が始まると、勉強に部活動に塾に・・・多忙な日々を送る人も多いのではないのでしょうか。時間に余裕が持てる春休みのうちに、虫歯治療や視力の検査などは済ませておきましょう。春からは健康診断が始まります。二次検診にひっかからないよう、できることは今のうちに!

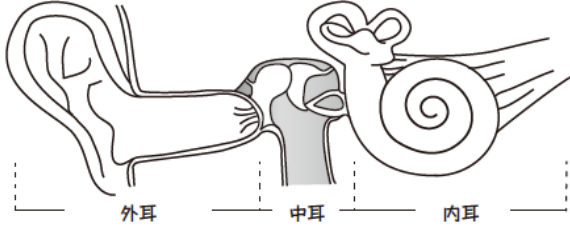
**難聴**はお年寄りのもの？  
若者にも増えています！



### ヘッドホン難聴はこうして起こる！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが・・・

毎日、長時間大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。



#### 伝音難聴

(外耳・中耳) 中耳炎や耳垢のたまりすぎなどで起こります。原因を取り除けば難聴も治ります。

#### 感音難聴

(内耳) 蝸牛の細胞が傷つくことで起こります。中でも若者に多いのが「騒音性難聴(ヘッドホン難聴)」です。

### ヘッドホン難聴かも？手遅れになる前に受診を！

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気付きにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診をしましょう。

#### 【こんな症状に注意】

- ・ 耳鳴りがする
- ・ 耳が痛い
- ・ 聞こえづらい
- ・ 耳がつまった感じがする
- ・ ある音域だけ聞こえない(低音だけ、高音だけなど)

### WHOからの警告！

WHOは「先進国の若者(12~35才)の約半数が音楽プレーヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています!!!

#### WHOが勧める音楽プレーヤーの使い方

- ・ 1日1時間未満にする
- ・ 最大音量の60%程度で聞く
- ・ 騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない



他にもいろいろ・・・

## 知っておきたい耳の病気

外耳炎	耳そうじのしすぎや髪を洗った後に、細菌に感染してなる。 口を動かしたり耳たぶをひっぱると痛い。
急性中耳炎	カゼをひいていて、鼻やのどの細菌が中耳に感染して炎症がおこっている。
慢性中耳炎	急性中耳炎が繰り返されたり、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そうじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。 飛行機に乗った時に耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の働きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。 カゼやアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間、大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。