

ほけんだより 3月

徳島県立脇町高等学校

2017. 3. 22



来室者合計
539 人

1年間(3/17まで)の保健室来室者数です。内科的症状が多かったのが「腹痛」、外科的症状が多かったのが「擦過創」でした。学校を早退した人は111人でした。

もうすぐ健康診断が始まります!



4月からは、健康診断がスタートします。4月11日(火)の身体測定から始まり、内科・耳鼻科・眼科・歯科の健診と、尿検査が行われます。気になるところがある人は、春休みのうちに病院を受診してください。健康診断でなにか異常が見つかった人には通知を出しますが、少し時間に余裕ができる春休みに診てもらおうことをお勧めします。

気になるところは、**春休み中に治療を!**



スポーツ障害って?

練習で同じ動作を繰り返すなど、からだの一部分を使いすぎることによって起こる障害。筋力不足や、柔軟性の低下が原因になる場合もあります。今すぐには支障が出ないとしても、徐々に悪化していき、「もっと早く治療をしていれば・・・」と後悔するケースも多くあります。

痛いのに我慢していいのかな?

チェックがついたら要注意!

- 腕を完全に上げられない
- 前屈で指先が床につかない
- 片足立ちが5秒以上できない
- 足裏を床につけたまましゃがめない



けがをしやすい疑いアリ!

筋肉が硬かったりして本来必要な動きができないと、故障や大けがにつながることも。

- 普段から、腕や脚を動かすと痛む
- スポーツの後、どこかが痛む
- 腰を反らした時や曲げた時に痛む
- 関節に違和感や動きの悪いところがある

からだの使い過ぎの疑いアリ!

痛みは「これ以上動いたらダメだよ!休もうよ!」という、からだからのサイン

4月に行われる内科健診のなかで、「運動器」の検査も行います。「運動器」とは、骨・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり動かしたりする器官のことです。チェックが多くついた人は、症状などをきちんと先生に伝えてください。運動器の異常は早期発見が重要とされています。



* 普段から...
* * 耳をいたわっていますか？

耳は人と人とのコミュニケーションや社会生活を送る上で大切な働きがあります。この耳の果たす役割を考え・大切にするとともに、耳の不自由な人への理解を深める日として、昭和32年に3月3日を「耳の日」として制定しました。

ヘッドホン難聴・・・近年は、スマートフォンや携帯音楽機器の普及によって、ヘッドホンを長時間利用することで起こる、騒音性難聴が増加しており、これを「ヘッドホン難聴」といいます。

どうして起こるの？・・・音（空気の振動）が異常に大きいと、音を聞くのに大きな役割を果たしている蝸牛の血管が縮んだり、細胞が傷ついたりするからです。蝸牛の有毛細胞は一度傷つくと再生しません。すぐ横にいる人と会話できないような音にさらされ続けるのは危険です。

主な症状・・・●耳のふさがったような感じ ●聞こえにくい ●耳鳴り
●ある音域だけ聞こえない（低音だけ、高音だけ）



大きな音を聞いた後にこんな症状を自覚したら、すぐに耳鼻科を受診することをお勧めします。ほとんどの場合、服薬で回復しますが、繰り返すと聴力が低下するので注意しましょう。

異変に気が付きにくい・・・騒音性の難聴は、普段の会話で使用しない高音域から聞こえが悪くなるため、気付かないまま進行していることが多くあります。

ヘッドホンを利用する際の注意点・・・●連続して1時間以上は聞かない（10分程度の休憩を）
●会話が聞こえる程度の音量に留める
●疲れている、睡眠不足、体調不良の時は使用を控えましょう。

騒音レベル	1日あたりの許容時間
航空機のエンジン音（130 dB）	1秒未満
雷（125 dB）	3秒
ポップ音楽コンサート（115 dB）	28秒
ドライヤー（100 dB）	15分
オートバイ（95 dB）	47分

音が大きいほど、内耳への悪影響は大きくなり、この表にある許容時間以上聞き続けることで、難聴になると考えられています。

耳への影響だけでなく、ヘッドホンで大音量の音楽を流しながら自転車を運転すると、周りの車の音が聞こえず、交通事故につながる可能性もあります。また、音漏れによって周りの人に迷惑をかける場合もあります。自分のためにも、また周りの人のためにも、利用方法を見直してみましょう。