

ほけんだより 3月

松江第三中学校 保健室

今年度も残り1か月となりました。次の学年や新しい進路に向けて、最終準備をしていきましょう。

【保健室の1年間】 今年度の保健室来室状況を振り返ります。(2/20時点)



※利用者数の総数には、その他(相談・休み時間等の居場所)を含んでいます。

ケガの中で、最も多かった内容は「すり傷」でした。前日や休みの日に起きたケガでの来室も多かったです。できるだけ、家で自分で処置するようにしましょう。体調不良で最も多かったのは「頭痛」でした。頭痛は片頭痛などの症状のほか、寝不足やストレス、気圧の変化や目の疲れも影響しています。生活習慣や常備薬を見直し、ストレスや悩みがある人は体に症状が出る前に信頼できる人に相談しましょう。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



身近な病気だと知ろう

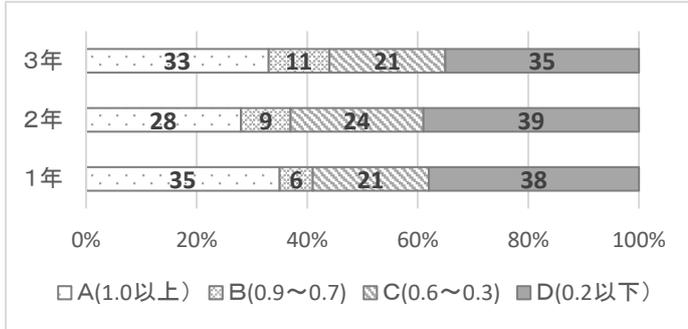
スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



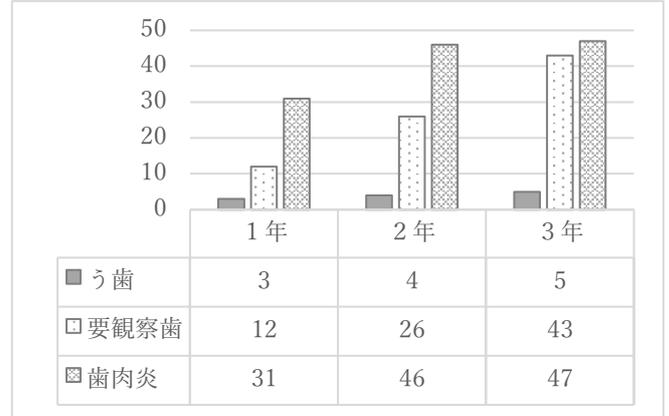
一学校保健委員会 報告一

2月18日に学校保健委員会を行いました。学校医の先生方にお集まりいただき、保健に関する意見交換・状況の報告を行う実りある会となりました。紙面にてご報告させていただきます。

1 健康診断結果について



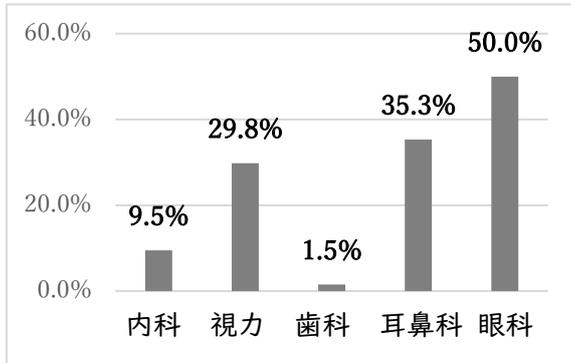
【視力検査結果】



【歯科健診結果】

身長・体重はおおむね平均数値で成長をしています。視力に関しては、1.0(A)に満たない人が68.4%と増加しました。歯科健診については、むし歯の生徒数は減少しましたが、受診率が低く、むし歯保有者の多くが前年の健診でもむし歯となっており、治療が追いつかないままになっています。歯科医院への適切な受診や定期健診をお願いいたします。

2 健康診断後の受診率



3 感染症発生状況について(～1月末時点)

インフルエンザ	コロナ	溶連菌	水痘	その他
79	10	5	3	7

新型コロナウイルスへの罹患率は昨年の1/3程度、溶連菌も約1/2となりました。インフルエンザは、11月下旬からA型が流行し、1月下旬からB型の感染も増加傾向。

今年度は百日咳や水痘など例年には罹患がなかった感染症の発生もありました。

4 学校環境衛生状況について

学校薬剤師の山崎先生にご来校いただき、適宜検査を行っています。結果はおおむね適合です。

5 各学校医よりご助言

内科校医: 矢島 治夫 先生

…冬季は教室内での乾燥や二酸化炭素量に注意が必要です。感染症対策にも有効であるため、学校の予算上可能であれば二酸化炭素濃度を計測する機器を教室に置くことを提案します。

歯科校医: 廣瀬 芳之 先生

…歯科受診率の低さが目立ちます。限られた生徒が多数のむし歯を所持しているため、家庭との連携が必要です。歯肉炎の生徒数も増加傾向です。歯肉炎は痛みがないため危機感が薄いですが、放置すると将来歯周病になってしまいます。歯周病自体は命を落とすものではないですが、脳梗塞等のリスクが上がるため、早期の治療が重要です。