

保健だより



令和5年3月1日
鯖江市中央中学校

令和4年度も、いよいよ最後の月になりました。そして、3年生のみなさんは卒業、1・2年生のみなさんは進級を迎えますね。これまでを振り返ると、頑張ったことも、後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。全てを糧として、春には新しいステップを踏み出してください♪

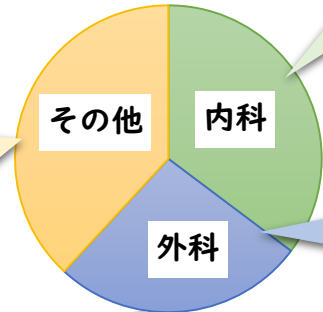
春休みには、自分の健康について見直し、次の1年をより健康に過ごすための準備を整えておきましょう。

3月保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

▼保健室利用者数・・・**4172名** (2月9現在)

その他・・・35%、1441名
石けん・消毒液の補充、爪切り
心や体の相談、体位測定など



内科・・・39.8%、1659名

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気分不良

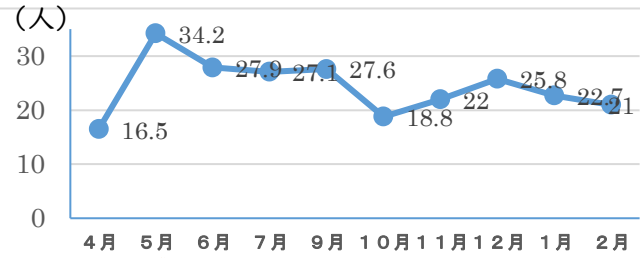


外科・・・25.6%、1066名

- 1位 きず
- 2位 打撲
- 3位 捻挫



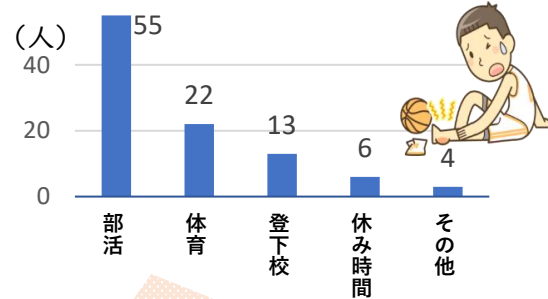
▼一日平均来室が一番多かった月・・・**5月**



5月は、運動量が増えて怪我也多く、また新しい人間関係などの悩みで来室者が増えました。登下校の自転車の怪我は1学期に集中していました。本年度は3年ぶりにインフルエンザの流行で冬期間は体調不良での来室者が多かったです。

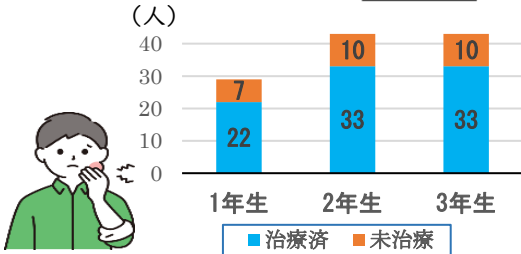


▼病院受診した怪我・・・**100件**



病院を受診した大きなけがは部活中が最も多くありました。体育の時間では、2学期のバレーボールでの突き指・捻挫が多く、骨折と診断された人もいました。

▼虫歯を治療した人・・・**76.5%**



虫歯は、歯の表面が溶かされていく状態です。放っておくと、どんどん進行し、二度と元の歯には戻りません。痛くなくても、初期のうちには治療をすることが大切です。



感染症を防ぐためにも口腔内の環境を衛生的に保つことが重要です。歯磨きやうがいをしっかりしましょう。



本格的な花粉シーズン到来！感染症流行禍中の花粉症



<感染症と花粉症の違い>

	感染症	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回	連続で何度も出る
熱	高熱(38℃以上)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	一日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ
+	のど、頭痛、だるい → 感染症の可能性が高まる	
+	目のかゆみ → 花粉症の可能性が高まる	



花粉症だとこんな困ることが

- 目を触ったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることが多くなり、感染するリスクが高くなる。
- くしゃみの飛沫により感染をさせてしまうリスクが増加する。
- くしゃみをする際の周囲の目が気になる。
- 換気が積極的に行われているため室内でも症状が出やすい。



対策をしよう！

- 早めに受診し、服薬する。
- 必ずマスクをする。
(くしゃみ1回で発生する飛沫は、咳の10倍以上、距離は2mも飛ぶと言われています。)
- 顔に触らないように注意する。
- こまめに手洗いや手指の消毒をする。
- 衣服や髪を払ってから家に入る。など

耳を大切にしていますか？

WHO(世界保健機関)は、「2050年までに世界で約25億人(4人に1人)が難聴になる恐れがある」と警告しています。原因の一つは、イヤホンなどで大音量の音楽を長時間聞くことです。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、失った聴力の回復は難しいと言われています。



SAFE LISTENING ～安全に「聴く」ために～



★スマホの音量は**60%**に

静かな場所で周りの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量60%未満の音量であれば安全だと言われています。最大音量60%(90dBくらい)の場合、耳を守るための使用時間の目安は、**2時間30分**までとされています。

★耳にも**休憩**が必要

音を信号に変える細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音を聞き続けるとダメージは回復できなくなってしまいます。音楽を楽しむためには、休憩も大切です。

長時間イヤホン・ヘッドホンを使って、音楽や動画鑑賞、ゲーム、友達との通話などを行っている人は、今一度生活を振り返り、その危険性と安全な行動を考えてみましょう。