

3月

鹿屋工業高等学校
生徒保健委員会
2019年3月25日発行

今年度、最後の保健だよりとなりました。この1年間、みなさんはどうな1年を送りましたか？楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。この1年間に経験したことや感じたことを新たな力として、新年度は更に新たな自分へステップアップしましょう！！

新しい学年に向けて

元気に笑顔で
新学年を迎えましょう！

春休み To Do リスト

◇ 治療をすませておこう

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療のチャンスです！

◇ 手洗い・うがいを毎日しよう

かぜを寄せ付けず、万全の状態で
新学期を迎えるよう！

◇ 新年度の目標を立てよう

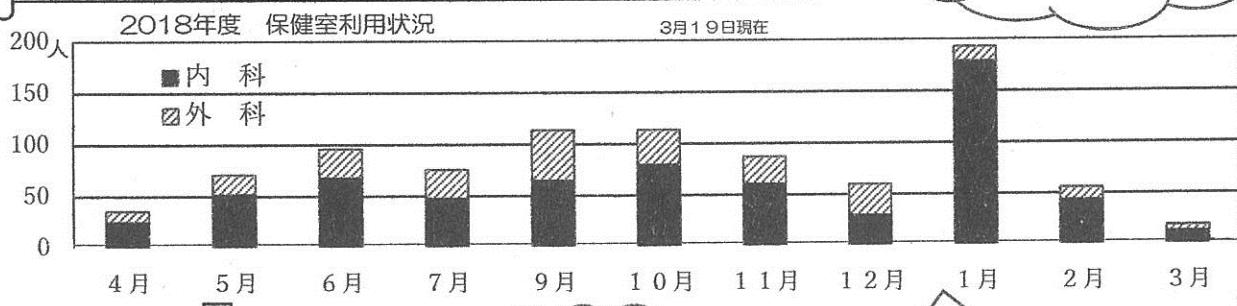
この1年をふり返り、新年度に向けて
新たな目標を立てよう！

◇ ゆっくりする時間を持とう

好きなことをする時間を作って、
心のエネルギーもチャージ♡

1年間の保健室利用者は、延べ922人！！

昨年の739人から
増加しています(ー_ー)



1年生 472人
2年生 305人
3年生 145人
(延べ人数)

1年生の利用が
多いでした！

インフルエンザが流行しました…
123人が感染しました！
(昨年度197人より減少)

今年度もインフルエンザが流行しました。新年度は、
インフルエンザなどの感染症予防に努め、欠席や保健室
利用の少ない元気な鹿屋工業高校生を目指しましょう！

1年生の利用が多いでした。1年生は、新しい環境に
慣れるまで時間がかかるようです。4月に入学てくる
1年生に是非、気持ちのいいあいさつや声掛けをして、安心して
高校生活が過ごせるようにみなさんの協力を願います！

1年生 45人
2年生 60人
3年生 18人

機械科 42人 (19%)
土木科 17人 (16%)
建築科 31人 (29%)
電気科 20人 (21%)
電子科 13人 (14%)
()は在籍者数に対する割合

音で耳が傷つく

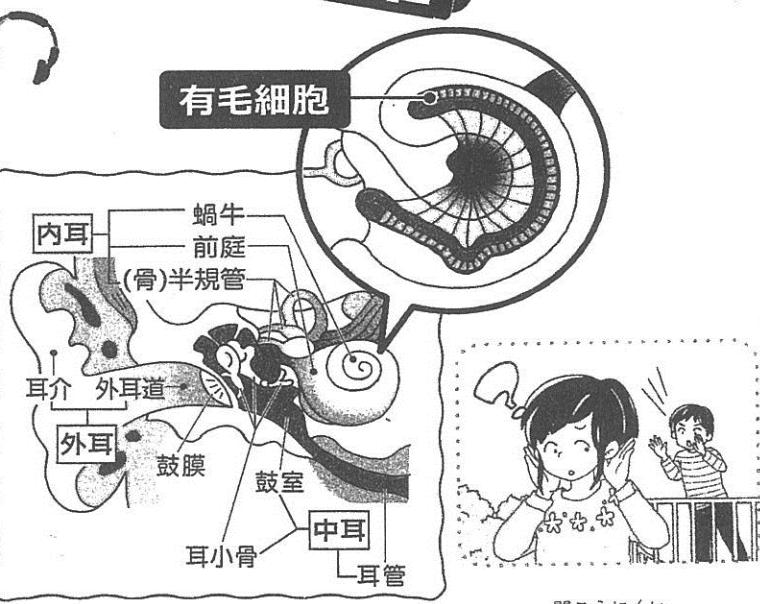
ヘッドホン



ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかぬうちに悪化し、聴力が回復しなくなることが多いです。



ヘッドホン・イヤホンで 難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分で「うるさい」と思っていないくとも、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



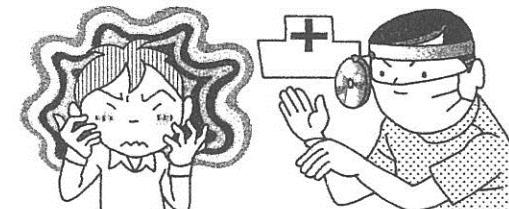
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

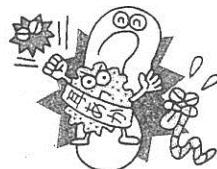
普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

耳あか
しそぎは

実は耳あかにも
こんな役目があります



- ・弱酸性で殺菌効果がある
- ・敏感な外耳道の皮膚を、脂肪分が守っている
- ・苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは
NG!

耳そうじの正しいやり方は

- ◎耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- ×奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- ×毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける