

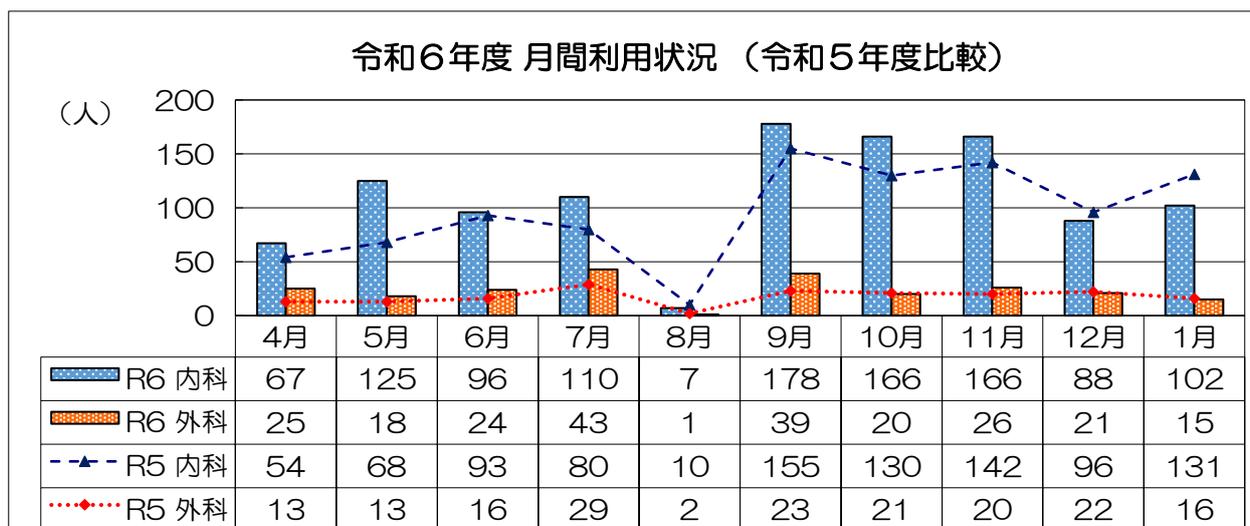
今年度も残り一カ月となりました。みなさんにとって、この1年間はどのような年でしたか？
1年間を振り返り、新年度への準備を始めましょう！



保健室利用状況（内科・外科）



今年度、1月末までの保健室利用状況は、以下のとおりです。（昨年度以前も1月末締）



【内科】

- 来室者の合計は、**年々増加しており、1,105人**でした。
（5年度 959人、4年度 800人、3年度 787人）
- 来室者数が最も多かった月は、9月で178人でした。
- 学年別では、3年、1年、2年の順でした。特に3年女子が多かったです。
- 来室理由では、頭痛、悪心、倦怠感の順で多く、全体の約半数を占めています。
- 曜日別では、木曜、水曜、火曜の順でした。



【外科】

- 来室者の合計は、**昨年度より増加し、232人**でした。
（5年度 167人、4年度 176人、3年度 193人）
- 来室者数が最も多かった月は、クラスマッチのあった7月で43人でした。
- 学年別では、1年、2年、3年の順でした。特に1年女子が多かったです。
- 来室理由では、すり傷、打撲、捻挫の順で、全体の約半数を占めています。
- 曜日別では、木曜、金曜、火曜の順でした。



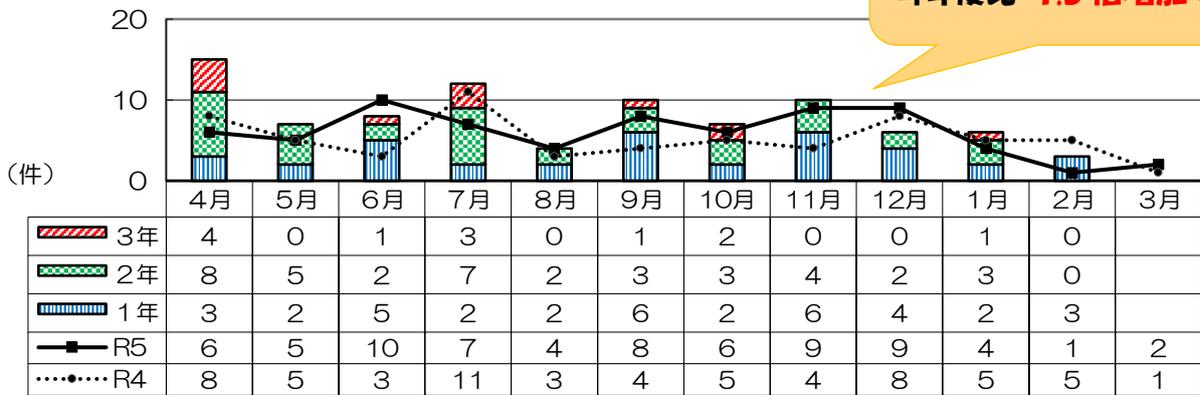
この1年間 身体も心も健康に過ごせたか 振り返ってみよう！

けがの発生状況

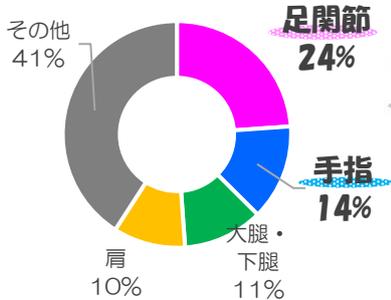


今年度、年間 88 件！
昨年度比 1.3 倍増加！

医療機関を受診したけがの報告数 (2月17日現在)



負傷部位別



負傷の内訳

1位 捻挫 66%

2位 靭帯損傷 19%

1位 骨折 66%

けがを防ぐために！

- 危険な接触プレーを予測しよう！
- ボールを捕るときは声を出そう！

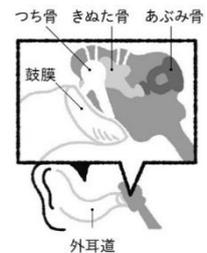


ヘッドホン・イヤホン難聴を知っていますか？



1月に開催された学校保健委員会で耳鼻咽喉科学校医の井上先生が話されていた『ヘッドホン難聴』を知っていますか？

スマホなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、イヤホン等を使う人が多いと思いますが、長時間の使用はとても危険！音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間大きな音を聞くと有毛細胞が壊れることがあり、難聴になってしまいます。騒音による難聴を治療する有効的な手立ては、現時点では残念ながら全くありません。すなわち予防がとても重要なのです。



《 予防方法 》

- 周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする！
- 長時間使わない！週40時間を超えないように！
- 1時間に10分間ほど耳を休ませる！
- ノイズキャンセリング機能を使う！

