



## 心と体を整えて新しい春へ

春の足音が少しずつ近づく3月。1年の締めくくりと新しいスタートが重なるこの時期は、知らないうちに心や体が疲れやすくなります。進級や進学への期待、不安、別れの寂しさなど、気持ちが揺れるのは自然なことです。まずは自分の心と体の声に耳を傾けてみましょう。

### Look back

## 今年度の保健室利用状況

今年度の保健室利用の様子です。記載の人数は今年度の年間合計の人数です。怪我での来室よりも風邪や腹痛など体調不良による来室が多く見られました。

利用者数 2239人

うち男子 1211人  
女子 1028人

### 来室理由

- ① 風邪症状 639人
- ② 感染症予防 222人
- ③ 創傷（すり傷等） 208人



感染症関連が上位にきています。「マスクがほしい」「うがいがない」などの予防のために来室する人も多く見られました。

### 来室者が多かった月

11月 439人



今シーズンは10月～11月にかけてインフルエンザが大流行したため、11月には風邪症状のある来室者が増加しました。

### 来室者が多い時間

木曜日の登校後すぐ 145人



木曜日の朝は、週の終盤に入り、疲れが出てくるのでしょうか。登校後、すぐに帰宅する生徒が多く見られました。

### 来室者が多い学年

2年生 981人



2年生では生活リズムの乱れによる体調不良が多く見られました。睡眠や食事など生活習慣を見直してみましょう。

### 意外と来室者が多い症状

月経随伴症状 181人



多くの女子生徒が生理痛やPMS等で来室しました。生理痛の場合、痛くなり始めた時に早めに飲むのがポイントです。

来室した生徒の中には、睡眠不足による体調不良も多く見られました。睡眠はしっかり取ると身体の調子を整えますが、睡眠時間が短くなると身体に悪影響を及ぼします。日々の睡眠時間をしっかり確保するよう心がけましょう。

Pick up!

## 増えているヘッドホン・イヤホン難聴

### 昔よりも若い人の聴力が悪化



Koichiro Wasano, Kimitaka Kaga, Kaoru Ogawa. Patterns of Hearing Changes in Women and Men from Denarians to Nonagenarians. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2021  
© 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

本校では毎年4月に高校1年生と高校3年生で聴力検査を実施しています。

1000Hzと4000Hzの音の聞き取りを行っていますが、4000Hzの音（体温計の音、小鳥の鳴き声くらいの音の高さ）が聞き取りにくい生徒が時々います。

### 音によるダメージは 4000Hz付近の高音に起こりやすい



そのほとんどが通学中にイヤホンを使って音楽を聞いています

イヤホンの大きな音は音を感じ取る細胞を傷つけます。特に高音を感じる細胞が影響を受けやすく、高音の難聴は自覚しにくいいため、気づかいうちに悪化することがあります。

### 耳にやさしい ヘッドホン・イヤホンの使い方の目安



例えば…  
まわりの会話が聞き取れるくらいの音量  
(通常会話くらいの音量)

適宜耳を休める  
イヤホンの使用時間の制限  
(例えば…1時間で10分の休憩)

※WHOからの推奨を一部引用  
(WHO Q&A Deafness and hearing loss: Safe listening)

一旦難聴が生じると治りません。

長時間ヘッドホンやイヤホンを使用している場合は使い方に注意しましょう。

ノイズキャンセリング機能を使用すると音量を下げるすることができます。

いつものボリュームで聞こえにくい場合は、ヘッドホンやイヤホンの使用を中止しましょう。

参考：[日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP](http://www.j-otolaryngology.jp/)

## information

### その口のかゆみ、花粉が原因かも？

3～4月の神戸周辺ではスギやヒノキの花粉が多く、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出やすくなります。花粉症は免疫の反応で起こります。

花粉症をもつ人が「花粉と似た成分を含む果物や野菜」を食べたときに口やのどがかゆくなることがあります。これを口腔アレルギー症候群（OAS）といいます。

#### 花粉症の種類と口腔アレルギー症候群が出やすい食べ物

飛散時期	花粉	関連性のある食べ物
2～4月	スギ	トマト
4～10月	イネ科	メロン・スイカ・キウイなど
7～11月	ブタクサ	メロン・スイカなど

花粉の飛散時期は、関連性のある食べ物による症状も出やすいとされています



#### 【対策】

- ・生のまま食べる際は少量から試す
- ・症状が出たら摂取を中止し、加熱した食品を選ぶ
- ・原因となる食品を把握して避ける

多くは一時的な症状ですが、違和感が強い場合や繰り返す場合は、医療機関での相談も考えてみましょう。

花粉症が強い時には口腔アレルギー症候群も出やすくなります。外出時のマスク、帰宅後の洗顔、十分な睡眠を取り、花粉症対策も併せて行いましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 災害共済給付申請



学校での怪我の医療費申請には時効があります。医療費申請を行う場合はお早めをお願いいたします。申請窓口は保健室です。

**【時効】**

- ・ 初回申請  
→ 初めて受診した月から2年を過ぎると申請できません。
- ・ 2回目以降の申請  
→ 申請したい受診月から2年を過ぎると申請できません。

### 健康診断後の病院受診



1学期の健康診断で病院受診をすすめられた人の中で、保健室への受診報告が抜けている人はいませんか？もし、病院を受診したけれど、保健室に報告できていない場合は下記のgoogle formから報告をお願いします。

報告はコチラから → [受診報告google form](#)

### 相談窓口



**【学校】** スクールカウンセリング 毎週火・木 10時～15時

**【外部】** ・チャイルドライン  
(電話) 毎日 16時～21時 [0120-99-7777](tel:0120-99-7777)  
(チャット) 毎週月～土 16時～21時  
<https://childline.or.jp/chat/>

・ 24時間子供SOSダイヤル [0120-0-78310](tel:0120-0-78310)

・ [ひょうごっこSNS悩み相談](#) 毎日17時～21時

みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？勉強や部活、行事などに、全力で駆け抜けた自分をまずは褒めてあげてください。体調を崩すのは「頑張った証拠」でもあります。春休みは心と体のメンテナンス期間。また4月に、元気な顔で会いましょう！