

ほけんだより 3月

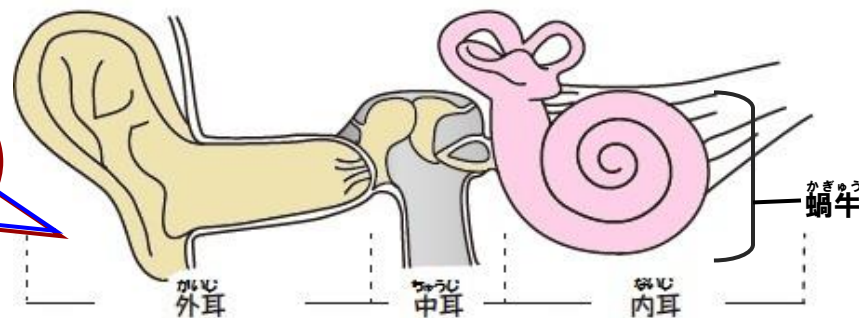
2016年 第12号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

そろそろ日差しがあたたく感じられて、春の気配がしてきましたね。でも、まだ季節の変わり目。急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が日替わりでくることもあるので要注意です。防寒具やコートなどは、もうしばらくは使えるようにしておいたほうがいいですね。4月からは新学年です。春休み中に生活のリズムをくずさないように過ごしてくださいね。

3月3日 耳の日

☆☆自分の耳、大切にしていますか？☆☆

耳って
こんな構造に
なっています



なんちょう

難聴はお年寄りのもの？ いえ、**若者**にも増えています

「難聴」とは耳が聞こえにくい状態のことをいいます。耳が聞こえにくいと聞くとお年寄りをイメージすると思いますが、実はみなさんのような若い人に増えています。中でも若い人に多いのが「**騒音性難聴（ヘッドホン難聴）**」です。

**ヘッドホン難聴は
こうしておこる！**

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、
かきゅう
蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…

**ヘッドホン難聴かも？
手遅れになる前に受診を！**

ヘッドホン難聴はだんだんと進むので気づきにくい病気です。放置して手遅れになる前に受診を！

毎日、長時間、大きい音を聞
き続けると、細胞の修復が間
に合わず、壊れてしまいま
す。細胞が死んでしまうと、
聴力をなくし、元に戻りませ
ん。



こんな症状に注意！

- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない（低音だけ、高音だけ）

4月から健康診断が変わります

新学年に進級し、4月には毎年恒例の各種健康診断が実施されます。必ず受けてください。また今度の4月からは健康診断の実施について、今までと一部変更となるところがあります。今回はそれについて説明したいと思います。

1. 座高の項目がなくなります

今まで座高の測定を実施してきましたが、来年度の健康診断よりなくなります。よって身体計測は「身長、体重」のみとなります。座高計は保健室にありますので、興味のある人は測りに来てくださいね。

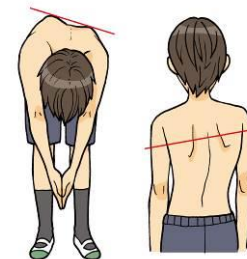


身長・体重
のみと
なります

2. 運動器の検査が加わります

運動器とは、骨、関節、筋肉、靱帯、神経といった人間のからだの動きを担当する器官のことをいいます。現代の子どもたちには「運動をしすぎることによる運動器の問題」や「運動が不足していることによる運動器の問題」などのいろいろな問題が起こっていると言われています。そこで学校でも運動器の検査を行うことになりました。

□ 背中が曲がっている



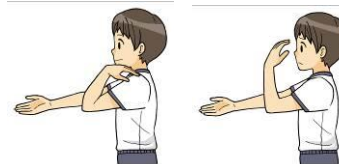
□ 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある



□ 腕、脚を動かすと痛みがある



□ 腕、脚に動きの悪いところがある



* 腕を曲げて指が肩につかない

□ 片足立ちが5秒以上できない



□ しやがみこみができない



* 足がおしりにつかない

運動器の検査については、保健調査（アンケート）という形で実施します。4月に実施しますので、できるかどうかチェックしてみてくださいね。

