

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.15 保健室

2026・3・19

今年度の終わりに...

今日で今年度も
終わりますね。
みなさんにとっては
どんな年でしたか？

今年は1年を通じて、気候の変化が激しい年だった気がします。
春には、早くから気温が上昇したかと思えば、冬には、そろそろ春の
陽気だなと油断したところに、真冬のような寒さがやってきましたよね。
四季の変化が感じ辛くなり、それとともに、体調の変化もコントロールが
難しくなっています。(夏にインフルエンザ流行や天気痛などもその1つ)
明日から春休み、自分自身の心身をリフレッシュし、新しい年度のスタートに
元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

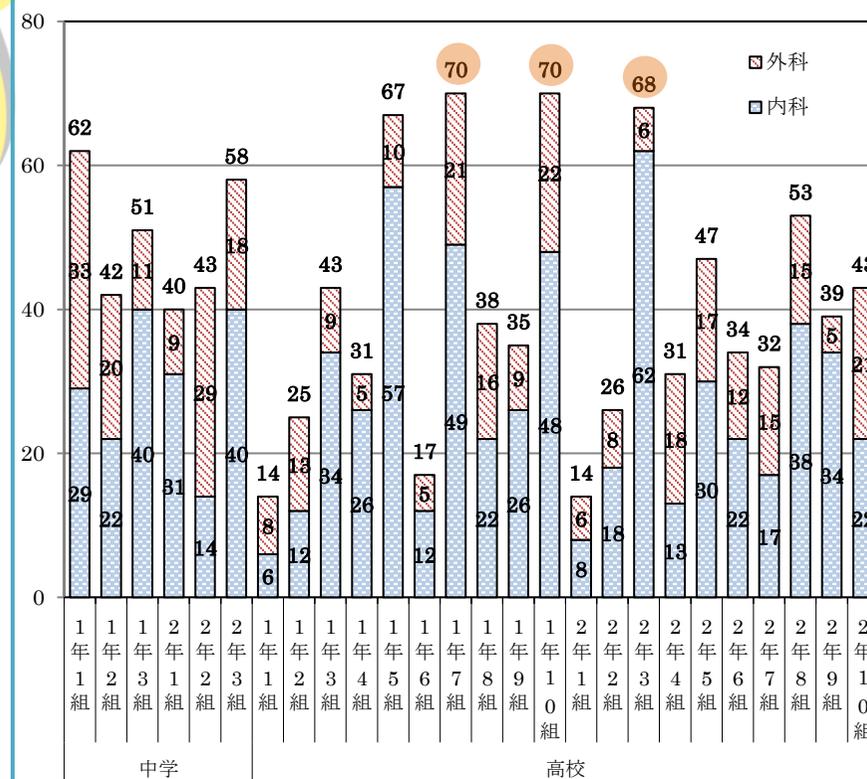


今年度の保健室の

利用状況です。
今年は例年に比べて外科での
来室者が多かったです。特に、
骨折していたとの報告が、
たくさんあったように
思います。

保健室来室人数 1494人
(高3・中3含む)
中学・・・417人
内科的来室 266人
外科的来室 151人
高校・・・1077人
内科的来室 736人
外科的来室 341人
来室の多かった月・・・9月
〃 曜日・・・水曜日

2025年度 来室状況



音のつきあい方

WHOによると、今、世界中の
若者(12~35歳)の約半数にのぼる
11億人に難聴のリスクがあるとのこと。
その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴と
言われています。

音の大きさ×時間=リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、
繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が
少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえづらくな
っていき病気で。
大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。
逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間
聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために

- 🎵 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言
われています。
- 🎵 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能やボリュームリミッター
アプリでコントロールしましょう。
- 🎵 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを
外しましょう。

音楽には脳内に心地よさをもたらす効果
があります。また音楽のテンポやリズムの
変化で心身の反応も変わるんです！
ヘッドホンやイヤホンを上手に使う
『音』を味方につけよう！！

- アップテンポの音楽 気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲 不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽 リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲 その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる可能性があります

こんな様々な効果がある
音楽を上手に使えば
物事もスムーズに。
状況に合わせて
聞く音楽を変えて
みましょう。



思い当たることはありませんか？

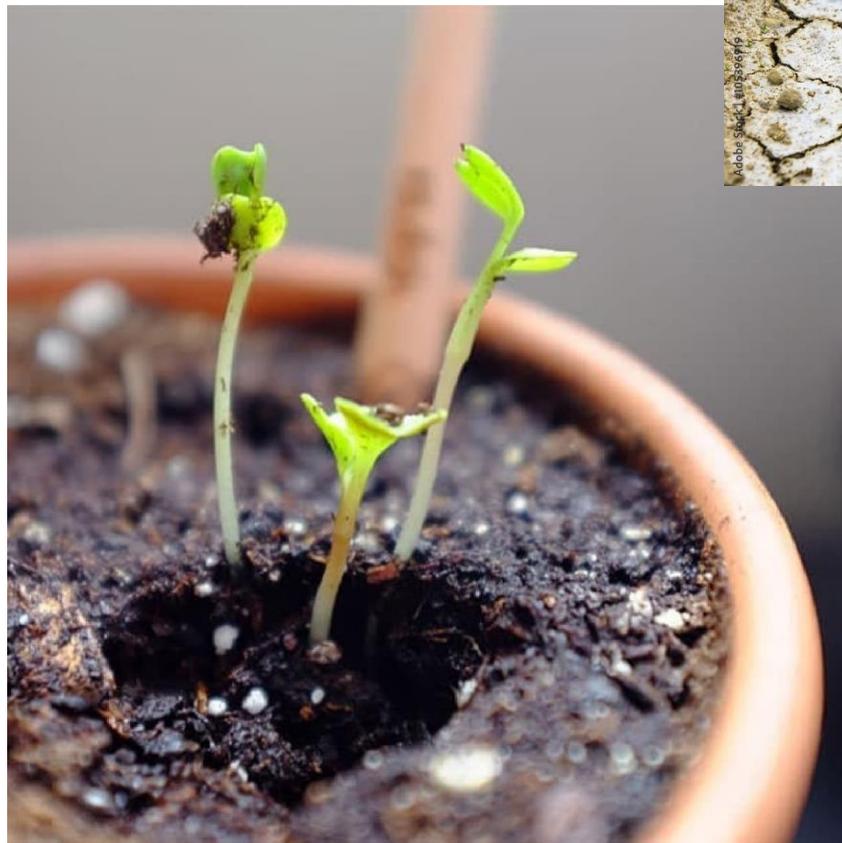
- ☑ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ☑ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ☑ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ☑ ライブ・コンサートによく行く
- ☑ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ☑ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ☑ 耳鳴りがすることがある
- ☑ 耳が詰まった感じがする

一つでも当てはまった人は**要注意**

特に、最後の2つに当てはまった人は
難聴の疑いが...



症状が続いて
いたら病院へ！



それぞれの新しい物語が
始まろうとしています。
これまで、土の中でその時を待っていました。
その時間は長い？ それとも短い？
どんな環境でも、これらの新芽のように、
力強く、たくましく、芽吹くその時まで、
諦めずに進んでいこう！！❤️