令和７年３月４日
川越南高校 保健室

あっという間に１年が過ぎようとしています。３月は１年の締めくくりの月です。改めて振り返ってみると、今年はどんな１年間だったでしょうか。心身共に健康な毎日を送れましたか？春の穏やかな気候の中で少しのんびりしつつ、新しい環境への準備もしていきましょう。

治療・通院は春休み中に済ませましょう

４月から健康診断が始まります。齲(う)歯の治療などは済んでいますか？今年度実施した健康診断の結果通知で治療を勧められたにも関わらず、まだ医療機関へ行っていない人が多くいます。今年度と同じ項目で再度受診勧告書を受け取らないよう、春休みを利用して３月中に医療機関等を受診しておきましょう。特に歯科治療は時間がかかることがあります。早めに受診し、計画的に治療してください。受診が済んだら、勧告書の提出も忘れずに。

1年間をふりかえろう

令和6年度2月末現在

保健室の利用件数
864 件

体調が悪くて保健室に来た人
513 人

いちばん多かった病気は
頭痛

ケガの手当てで保健室に来た人
284 人

いちばん多かったケガは
擦り傷

保健室から

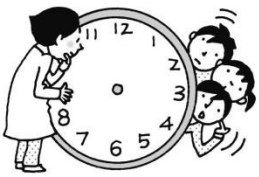
- 昨年と比較すると全学年で来室数が減少傾向にありました。
- 内容としても体調不良の来室が約 2.5 割減と体調管理が向上してきているのが伺えます。
- けがの来室は増加傾向なので注意！

保健室から　保健室来室件数

1年生
来室者数
284 件

2年生
来室者数
305 件

3年生
来室者数
275 件



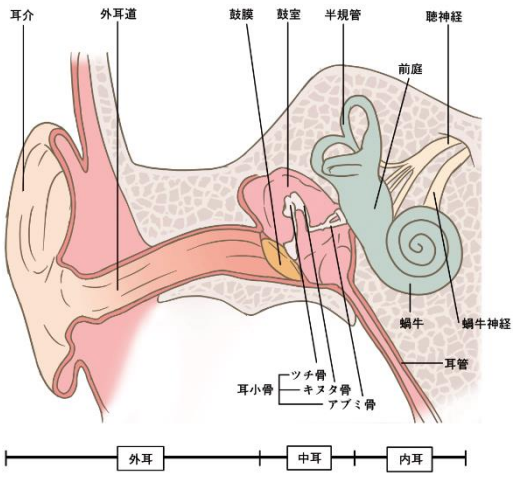
自己採点をしてみましょう

あなたにとって、どんな１年でしたか？
100点満点で、採点してみましょう。

健康管理　　点
生活リズム　　点
こころの元気　　点

来年度は、こんな１年にしたい!!

ヘッドフォン難聴特集
再生・代替不可能な“有毛細胞”



耳で感じる音の正体は空気の振動であり、小さな音も聞き逃さないよう耳は小さく特殊な構造になっています。中でも耳小骨の１つである“あぶみ骨”は約３㎜で、人体の骨の中で最も小さい骨です。そんな耳の中には、音を感受する“有毛細胞”が片耳だけで約 15,000 個並んでいます。この細胞は音を聞くために、さらに、極めて特殊な構造に分化した細胞です。そのため、再生したり分裂したりする、細胞本来の機能の一部が失われています。

つまり、**一度でも壊れてしまうと、薬を使ったり手術をしたりしても、再生させたり、他の細胞を有毛細胞に変化させたりすることはできない**のです。そのため、騒音による難聴を治療する有効な手立ては現時点では存在しないことから、予防が非常に重要なのです。

◆原因と予防法◆

【原因】大きい音量で聴くこと　・　長時間続けて聴くこと　・　高い周波数の音を聴くこと

適切な音量で聞く

音楽を聞くときは、後ろから声をかけられても気づける音量「65 dB（デシベル） 程度」に設定するよう心掛けてください。

長時間続けて聞かない

長時間続けて音楽を聴くことで、耳は疲労を蓄積します。**１時間に１回５分程度の休憩を挟みましょう。**

体調の変化に気づく

疲労時や睡眠不足時、体調不良時には難聴になりやすいので、特に注意が必要です。ヘッドフォン難聴は**気づきにくいため、異変に気づいたらすぐに対処してください。**

禁止！ 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとても重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止　自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則　これまでは「５万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により
- ６カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は
  １年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました

スマホの画面を見ている時の視界は約20分の１にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

イヤホンを装着しての運転も場合によっては罰則対象です。周囲の音が聞こえない状態での運転は事故の原因にもなる極めて危険な行為ですので絶対にやめましょう。