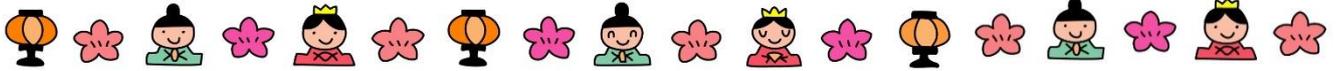


保健だより

No.12

令和8年 3月 3日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭

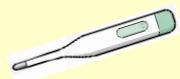


冬から春への変わり目のこの時季は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えてほしいと思います。



6年生児童を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。
薬は、飲むタイミングや量を守って飲むことが大切であること、医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことをオーバードーズ (OD) ということ、ODしたい気持ちになったときは周りの人に話すことが大切であることなどを学びました。

1年間の保健室利用状況(4月~2月27日)



来室者合計は **2,461人** でした。

けが **1,665人**



多かったけがは…

- ① 打撲 (552人)
- ② すり傷 (507人)
- ③ ~が痛い (89人)

病気 **688人**



多かった病気は…

- ① 頭痛 (211人)
- ② 腹痛 (152人)
- ③ 吐き気・嘔吐 (118人)

その他
108人
(クール
ダウン
等)

けがでの来室が
一番多かった月は…
12月 (229人)

体育の授業でハードルや跳び箱があったためかもしれません。次に多いのは5月でした。

病気での来室が
一番多かった月は…
6月 (101人)

連休が明け、祝日がない6月は心と体の調子が上がりにくいですね。

来室が一番多かった
曜日は…
火曜日 (562人)

次に多いのは月曜日でした。休み明けは疲れが出やすいのかもしれません。

WHO（世界保健機関）によると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、「ヘッドホン・イヤホン難聴」です。

「ヘッドホン・イヤホン難聴」は、大きな音を長時間、くり返し聞くことで、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、気付かないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。一度壊れた細胞は、元には戻りません。

大きな音だと、短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、それほど大きな音でなくとも、長時間聞いていると難聴のリスクが高まります。

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



おんりょう あ
音量を上げすぎない



ちようじ かんつか
長時間使わない



つか ひ つく
使わない日を作る



きゆうけい
こまめに休憩する

耳鳴り、耳がこもった感じ、小さな音が聞き取りにくいなどを感じた場合には、できるだけ早く病院に行って、みてもらいましょう。