

令和4年3月1日

# ほけんだより

昌平中学・高等学校保健室



3月に入り、今年度も終わりに近づいています。3年生はそれぞれの進路へ。1年生・2年生は学年が上がり新しい生活が始まります。4月からの新生活を控え、よいスタートをきるために最も大切なのは、やはり心身の健康です。この時季は季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的に寒さが急に返ってくることもあるので要注意です。また、さまざまな不安から心が疲れやすい時期でもあります。

～体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう～

## 健康診断の結果の確認を！

健康診断の結果に基づいてお渡しした「治療（検査）のお知らせ」について、結果報告が完了していない人が多いです。治療が終わっていても提出を忘れている人、検査・治療をしていない人もいるかもしれません。4月からの「はじめの一步」が元気に踏み出せるように、調子の悪いところがあれば春休み中に受診して検査・治療を済ませましょう。



## 学校でのケガで受診…



### 医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。  
お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

学校の管理下（授業中、登下校中など）で起こったケガで、病院や接骨院などで受診や治療を行った場合、日本スポーツ振興センター災害給付制度で医療費の給付対象になることがあります。対象になる人は、お知らせください。

〈給付対象〉

・初診から治ゆするまでの医療総額5,000円（500点）以上のもの。（調剤を含む）

※子ども医療費助成制度により、医療費負担額0円でも、医療総額の1割が支払われます。

## イヤホン イヤホン ヘッドホン 音が大きすぎると…

### 耳が聞こえにくくなる

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる場合があります。

### 周りの音が聞こえない

イヤホン・ヘッドホンを使っていて、近づいてくる人や自動車に気づかなかつたら？  
思わぬケガや事故につながってしまうかもしれません。



## 音がもれている

電車・バスの中でも音楽やゲームを楽しんでいる人がいると思います。

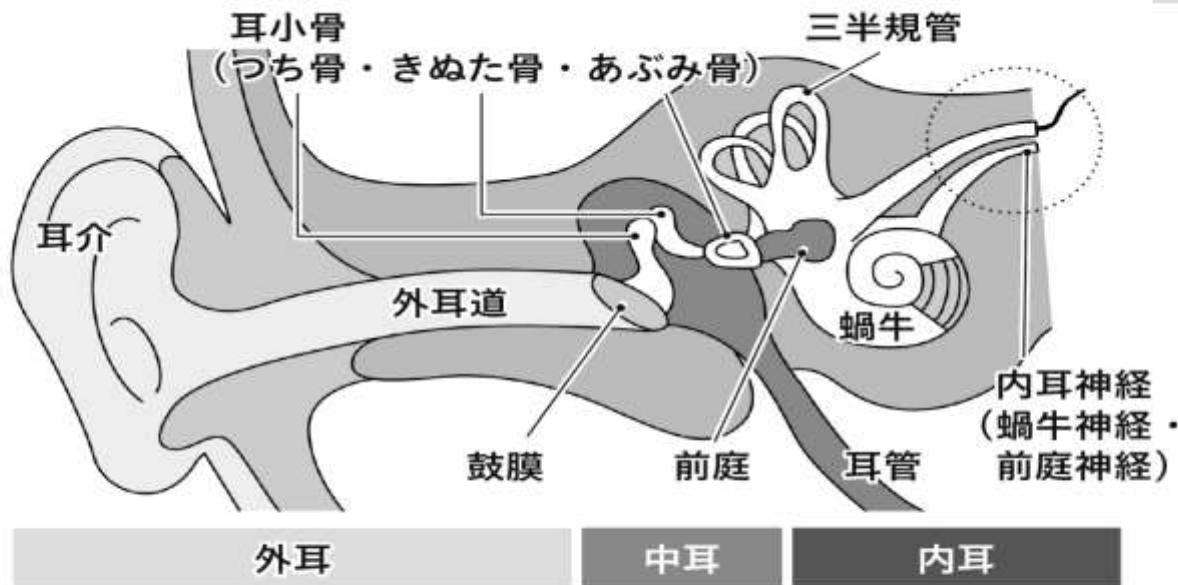
自分では気づかないうちに音がもれて、周りの人の迷惑になっているかもしれません。ボリュームを下げて、マナーを守って使いましょう。



イヤホンしたまま寝落ちしていませんか？

難聴の原因になることもあります。寝るときは耳も休ませてください。

## わたしたちの耳～仕組みと主なはたらき



### ●耳介

耳全体のうち、体の外側に見える部分です。音を集めやすい形をしています。

### ●外耳道

音が通る道です。音を増幅させる働きもあります。

### ●鼓膜

厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。

### ●耳小骨 (つち骨・きぬた骨・あぶみ骨)

小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。

### ●耳管

中耳と咽頭 (喉の奥) をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。

### ●前庭

体の「傾き」を感じる場所です。

### ●三半規管

体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。

### ●蝸牛

中に液体が入っています。ここで音を感じます。

### ●内耳神経 (蝸牛神経・前庭神経)

音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。

