



ほけんだより ③

鹿児島工業高等学校保健室

1月以降本校でもインフルエンザの生徒が増えていましたが、最近は落ち着いてきました。しかしながら鹿児島市内の小中学校では学級閉鎖のところもあるようです。本校では1月～2月の間に、インフルエンザA、インフルエンザB、新型コロナウイルス感染症に感染した人もいました。



「1回なったからならない」ではなく、日々の規則正しい生活により免疫低下を不防ぎ、各自で感染予防に努めましょう。先日行われた安全衛生委員会では産業医から「換気」が最も大切という話もありました。これからも常時又は休み時間毎の教室の換気を続けましょう。

3月3日は耳の日です！

音が聞こえないと人に何かを伝えることは困難です。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法はたくさんあります。

もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなること。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



子どもでも聞こえにくくなる？

「耳」が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう

災害共済給付状況（4月～12月）

今年度学校の管理下で負傷し、日本スポーツ振興センターに申請したものを表にしたものです。

本校は、「部活」での負傷が多く、サッカーやラグビーが多い結果でした。

負傷した時、「どうして負傷したのかな？」と考えてみましょう。もしかしたら防げたかもしれません。大きな負傷にならないため、試合に全力で挑めるために行動していきましょう。



	運動種目別	骨折	捻挫	挫傷・打撲	靱帯損傷	その他	小計
部活	サッカー・フットサル	5	3	5	0	0	13
	野球	3	2	2	0	1	8
	ハンドボール	1	2	0	1	0	4
	バレーボール	0	1	0	0	1	2
	バスケットボール	1	3	0	0	0	4
	ラグビー	3	1	3	3	0	10
	ボクシング	1	0	1	0	0	2
	その他	4	1	4	1	0	10
	計	18	13	15	5	2	53
場合	各教科（体育）	6	1	5	2	0	14
	各教科（体育以外）	0	0	0	0	0	0
	クラスマッチ	2	1	0	0	0	3
	部活	18	13	15	5	2	53
	登校中	1	0	1	0	3	5
	下校中	0	1	0	0	4	5
	寄宿舎	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0	1	0	1

負傷日から2年を経過すると時効になります。手続きはお早めに。御不明な点は保健室までお問い合わせください。

NO！と言える勇気を持とう

お酒やたばこの誘いを受ける場合があります。先輩から言われたから…、雰囲気悪くする…そんな理由で誘いにのらないでください。20才未満は法的に禁止されてるので断らなければいけません。そのためには交渉力が必要です。まずは、友だちとの予定でも断りたい時は「ごめんね。都合悪くて…」と断ってみましょう。No！と言えることは悪いことではありません。

お酒は18歳から？20歳から？

2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。

でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。

たとえば…

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED（勃起障害）や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。

3月9日はサンキューの日♥

普段中々言えない感謝の気持ちを身近な人に伝えてみませんか？言葉、手紙、メールどんな方法でも大丈夫です。

「今日は、サンキューの日だから言ってみよう」「お弁当ありがとう」と伝えてみましょう。相手に気持ちが伝わるとお互いの関係がさらに良くなるきっかけになると思います。ぜひ試してみましょう。

