



令和8年3月
 県立種子島中央高等学校
 保健室 増満



3月になり、春の気配が感じられる季節になりました。3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。3月3日は耳の日です。耳を大切にするためのポイントを紹介しします。裏面には学校保健委員会の報告を載せています。



若者の半数が難聴の危険アリ!?

かみこし
取組ん

音とのつきあい方



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

すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!

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なくなっていく病気です。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 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 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。
- ③ 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。



第2回学校保健委員会開催

令和8年2月12日(木)
13:30~14:20
本校会議室

今年度、第2回学校保健委員会が開催されました。学校医、学校歯科医の先生やPTA関係者等の学校関係者が集まり、保健関係の取り組みや現状について報告がありました。

1 保健部各係より

(1) 保健指導

①保健教育について（2学期以降開催分）

いい歯ニッコリかごしま週間で生徒保健委員がポスターを作成したり、放送で啓発したりした。

2. 3年生対象 SOS の出し方講座や薬物乱用防止講話、情報モラル講話が実施された報告があった。

②健康診断事後措置～歯科検診状況～

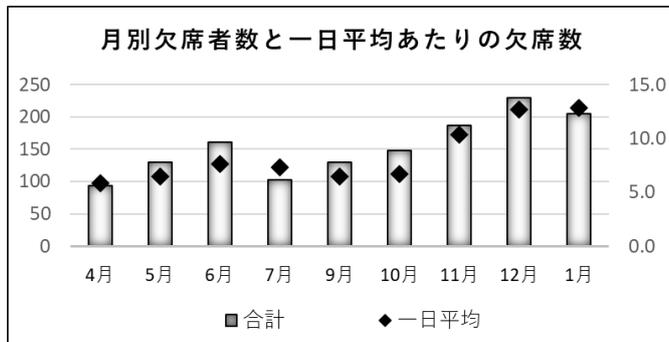
歯科健診結果(むし歯・口腔内の異常)		
	対象者(人)	受診率(%)
1年	53	21%
2年	42	24%
3年	56	27%
合計	151	24%

1月に受診状況の調査を行った。受診中の生徒もいたが、これから受診を予定している生徒が多かった。予約をしたが、予定が合わなかったという生徒もいたため、今から春休みの受診の予約をしてほしい。

③定期環境衛生検査

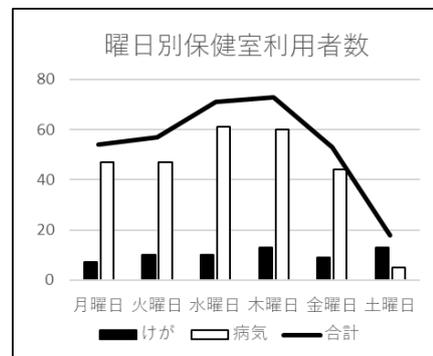
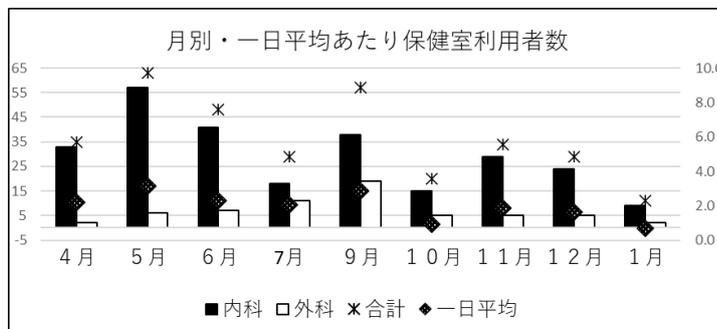
学校薬剤師の田中先生に実施していただいた。照度検査（2回目）は音楽室の五線譜の黒板の照度が基準値以下だった。今後対策の検討が必要。空気検査（二酸化炭素濃度）は今後実施予定。

④生徒の欠席・保健室利用の状況



1月末までの欠席状況。体調不良が主な理由を占めている。出席停止での欠席は、2月に入り、40人と罹患が増えた。その他は、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症の罹患も今年度はあった。

保健室利用状況は、昨年度より減少している。内科的な訴えで来室する生徒が多い。来室理由は頭痛、倦怠感、発熱・風邪症状の順になっている。曜日別では、水曜日・木曜日が多かった。昨年度は週明けが多かった。



(2) 体育指導, 安全防火防災, 環境整備

①体育指導

2学期は体育祭や郷土遠行を実施した。体育祭はまだまだ暑く、WBGTを測定した。当日は曇りで風もあり、『危険』の数値までは到達しなかった。来年度は10月の実施を予定している。

②環境整備

大掃除は年3回実施している。今後は2月末に卒業式前特別清掃を行う。また、ゴミの分別を丁寧に行っている。

③安全・防火防災係

心肺蘇生法講習会を1年生対象に行った。防災訓練は、実際に消火器を使用しての訓練も今後考えている。

○質疑応答

・岩元 Dr.: 欠席の体調不良の内訳はどうなっているか。/ 養護教諭: 長期欠席者も含まれ、風邪の様な症状で体調不良となっている生徒もいる。/ 岩元 Dr.: 朝起きられない生徒がいるのではないかと。その生徒達は、「起立性調節障害」の可能性もあると思う。

○指導助言

学校薬剤師(田中先生): 換気はとても大事。3分教室の窓を全開にするだけで教室の空気が入れ替わる。
学校歯科医(鎌田先生): 歯科受診をしましょう。3年生は子ども医療助成制度が使えるのは3月までです。
学校医(岩元先生): 欠席の体調不良の増加の原因は、起立性調整障害やメディア依存、睡眠など原因があると思う。以前行ったスマホの調査の追跡調査を行ってほしい。