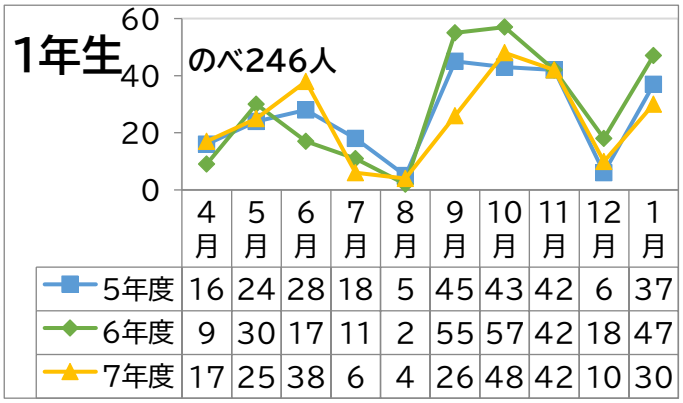
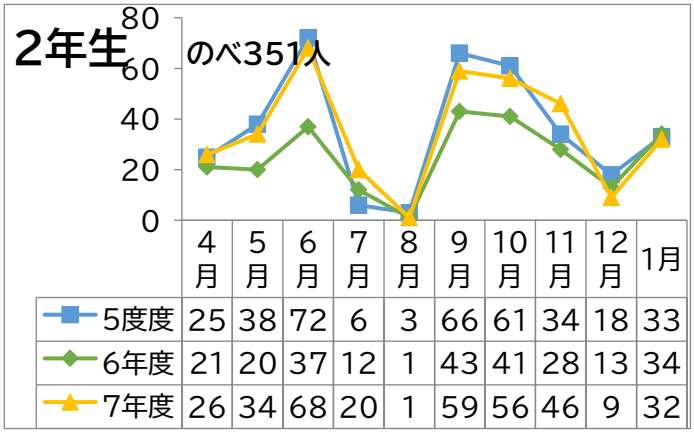
ほけんだより 3月

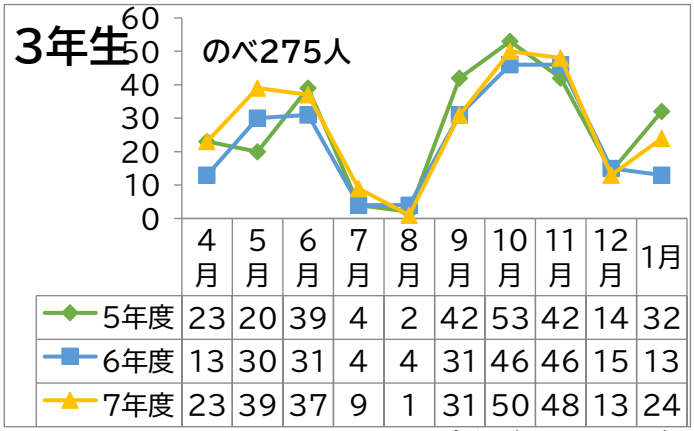
令和８年３月　埼玉県立桶川高等学校保健室

3月になり、梅や河津桜など花々が咲き誇り、春の暖かい日差しが増えてきました。3年生の皆さんご卒業おめでとうございます🌸4月からそれぞれの道に進み、新しい環境で不安や緊張もあると思いますが、笑顔で少しずつ慣れていってくださいね。

1. 2年生のみなさんも心身ともに健康で、新年度を迎えられることを願っています。







※令和8年1月31日現在

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。

*2年以内に申請しないと時効になります。*手元に書類が残っている場合は保健室に提出してください。なお、給付までには数か月かかります。

麻しん(はしか)の流行について

ここ数年、麻しんの流行が埼玉県でも確認されています。麻しんの主な症状は、発熱・眼の充血・涙・目やに・咳・鼻水・口腔内白い斑点・特有の赤い発疹です。麻しんは感染力が極めて強く、集団に1人の感染者がいたとすると…12～14人位の人が感染すると言われています。また、麻しんは重症化(脳炎・肺炎・中耳炎・咽頭炎)の恐れがある感染症です。はしかの予防には2回のワクチン接種が有効です。みなさんは幼少期に2回接種を推奨されている世代です。2回のワクチン接種の履歴について、母子手帳等で確認をしておきましょう。医療機関で抗体の有無を調べてもらうことも可能です。

若者の半数が難聴の危険アリ!?

今すぐに見直そう!

音とのつきあい方

WHO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。

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！

天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

たとえば…
- ＊ 朝起きて朝日を浴びる
- ＊ ストレッチや運動をする
- ＊ 睡眠の時間と質を保つ

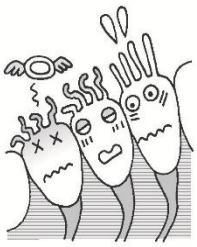
など

季節の変わり目は
いつもよりもていねいなセルフケアを

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

周りの会話が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。

参照：日本学校保健研修社「健」

【お知らせ】　HPV ワクチンの接種について

平成19年度生まれ(誕生日が2007. 4. 1～2008. 4. 1)の女性のみなさんへ

2025 年 3 月末までに HPV ワクチンを 1 回以上接種した方は、2026年3月までに、残りの接種を公費で受けることができます。 ※詳細は各市町村に問合せをお願いします。