

保健だより 3月

令和8年3月16日（火）
群馬県立高崎北高等学校
保健室

3学期も残りわずかとなりました。3月とは思えないほど気温の低い日が続いたり、寒暖差や花粉で不調を感じる人も多いようです。天気予報を確認するなど対策をしながら調整し、心も体も整え1年間を締めくくりましょう。そして、新学期元気にお会いできることを楽しみにしています。

保健室利用状況

今年度の保健室利用状況についてまとめました。保健室には、病気やケガのほかにも、スポーツ振興センターの申請や身長体重測定、相談、受診報告など様々な来室がありますが、どのような理由であっても、マナーのよさに感心します。これからも何かありましたら、気楽にお越しくださいね。

1年間の来室者数 787名

内科 538名
外科 178名
相談等 71名
3月6日までの集計

内 科

1位 風邪症状
（発熱、咽頭痛、倦怠感等）
2位 頭痛
3位 気分不良

外 科

1位 擦過傷
2位 打撲
3位 切り傷

一番来室の多かった月は10月

あらスポ祭での怪我が多かったためです。続いて11月。インフルエンザA型大流行の影響によるものです。また、6月は怪我の来室が目立ちました。学校生活に慣れた時期および雨天時の自転車での怪我が多発したことが理由と考えられます。

よくある頭痛 原因別対処法

緊張型頭痛

症状 頭をぎゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が拡張した状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

年々、頭痛で来室する人が増えています。群馬県は国内でも気圧の変化を受けやすい県のようなので。上記の原因別対処法からわかるように、種類によって対処法や予防法が異なります。自分はどの頭痛のタイプか知っておくことが大切です。気象病予防アプリもありますので、チェックしてみてもいいかもしれません。

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。



天気の変化と自律神経のピミヨ～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

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



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、気づかぬ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。



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！

イヤホンの掃除、していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば…
かゆみ、
痛み、湿疹
など



パーツごとのお手入れ方法

イヤーピース

ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

メッシュ部分

柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

イヤホンケース

綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。



新生活が始まるよ！

準備はOK!?

受診・治療を済ませよう



準備リストを再確認



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

モヤモヤ イライラ そわそわ
アウトプットしてみない？
OUTPUT

話す 書く 行動する
悩みや困りごとは、早期に信頼できる大人に相談