

# ほけんだより 3

平成 30 年 3 月 5 日  
旭丘中学校 保健室

3月6日は「啓蟄」。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、冬ごもりした虫が地中からはい出してくる」という意味があります。この虫たちのように7,8年生は新しい学年へ、9年生は新しい学校へ、出る準備をしてください。やり残しのないように、一日一日を大切に過ごしましょう。



## 一年間の保健室のようす

(h29年4月～h30年2月分)

保健室の利用件数 <b>462人</b>	体調不良で一番多かった <b>頭痛 106人</b>	けがで一番多かった <b>擦過傷(すり傷) 66人</b>
来室者が一番多い月 9月 <b>93人</b>	骨折者の合計 <b>11人</b>	部活動のケガ(スポーツ振興s申請分) <b>18人</b>

## 「最初の一步」、9年生のみなさんへ

もうすぐ卒業式。先生方や友達と別れ、中学校からも離れることとなります。別れはさびしいものです。でも、不安なのはみんな一緒です。勇気を出して、新たな一步を踏み出してください。そこにはたくさんの出会いが待っています。

疑わずに最初の一步を上りなさい。  
階段の全てが見えなくてもいい。  
とにかく最初の一步を踏み出すのです。(キング牧師)



## 3月3日...耳の日

耳(3月3日)に関するお話です



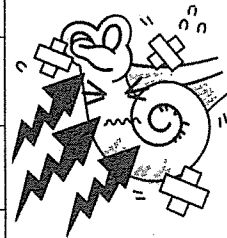
### 音響外傷 (おんきょうがいしょう)

コンサートなどで大音量を聴いた後に、聞こえにくくなる場合があります。それは、強力な音波によって、内耳の蝸牛が障害を受けた状況で、「音響外傷」というものです。

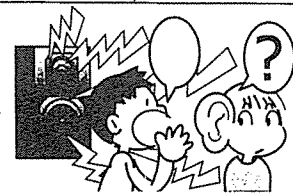
また、ヘッドホンやイヤホンを使い大きな音を聞くことでおこる「ヘッドホン難聴」も、最近では増加しています。

### 音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能



耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート(115デシベル)の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー(105デシベル)の場合は4分までという調査結果もあります(世界保健機関(WHO)調べ2015)



### 予防のためのヘッドホン、イヤホンの使い方

- ① つけたまま会話のできる音量にする。
- ② 体調が悪いときは使用しない。
- ③ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる。
- ④ ヘッドホン、イヤホンの使用は、一日1時間までにする。



## 耳に入った音のすすむ道は?

- 1 耳に入った音(空気の振動)は、長さ2~3cmの通路(外耳道)を通ってたどり着いた鼓膜を震わせます。
- 2 次に、鼓膜の向こうにつながっている、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨の3つが連なる耳小骨に震えが伝わります。ツチ骨とアブミ骨は、よく聞こえるように音の強さを調節しています。
- 3 音の振動はアブミ骨にくっついたかざゅう(蝸牛)に伝わります。「蝸牛」は「カタツムリ」とも読みます。蝸牛の中にあるコルチ器で振動は電気信号に変換され、脳に伝えられて「聞こえた」と感じるのです。