

元気が一番!



川口市立高等学校 保健室

令和8年3月3日発行 No.11

春の暖かい日差しが少しずつ増えてきました。朝晩はまだ冷えますが、少しずつ春を感じられる季節です。今年度も終わりに近づき、いよいよ進級ですね。新しい学年での挑戦や楽しみを思い描くと、ワクワクする気持ちと少しの不安が交錯します。そんなときこそ、心と身体の調子を整えておくことが大切です。何かに挑戦したり、楽しいことややりたいことに取り組んだりするためには、「心も身体も元気であること」が一番大切です。新たなスタートに向けて、今のうちに心と身体のメンテナンスをしっかりと整えておきましょう。

耳の間こえは大丈夫?

ヘッドフォンやイヤホンで大音量の音楽を聴くのが好きという人は、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン（イヤホン）難聴」になっているかもしれません。ヘッドフォン（イヤホン）難聴とは、大きな音を長時間聴く習慣によって起こる、何年もかけてゆっくり進行する難聴のことです。長時間の大音量は、耳の中の有毛細胞にダメージを与えます。有毛細胞は音を電気信号に変えて脳に伝える役割があり、一度壊れると再生できません。しかし、初期段階であれば耳を安静にしたり薬で治療したりすることで回復する可能性があります。重要なのは、音量と使用時間を守り、定期的に耳を休ませるなどの予防をすることです。次の中で気になることがある場合は、耳の間こえが悪くなっている可能性があります。早めに耳鼻科で受診しましょう。



- 耳が詰まったような感じがする
- 高い音が聞き取りにくい
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い
- 話し声が大きいと言われる

☆防ぐためのポイント

- ・音量は 最大の60%以下 に設定
- ・1時間聴いたら 10分休憩
- ・密閉型よりオープン型ヘッドフォンを選ぶ
- ・両耳で長時間使用せず、片耳ずつ交代する

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。



治療・受診を済ませよう



今年度も残りわずかとなりました。1学期に実施した健康診断の結果にもとづいて配付した「受診のおすすめ（受診報告書）」の提出は済んでいますか？治療が終わっているのに報告書を出し忘れている人や、忙しくてまだ受診・治療ができていない人もいるかもしれません。自分の体の状態を気にかけて、将来にわたって健康を維持するために行動をすることは生活の基本です。進級すると、すぐに健康診断が始まります。現時点で受診や治療が必要な人は、春休みのうちに医療機関を受診し、早めに対応しておきましょう。

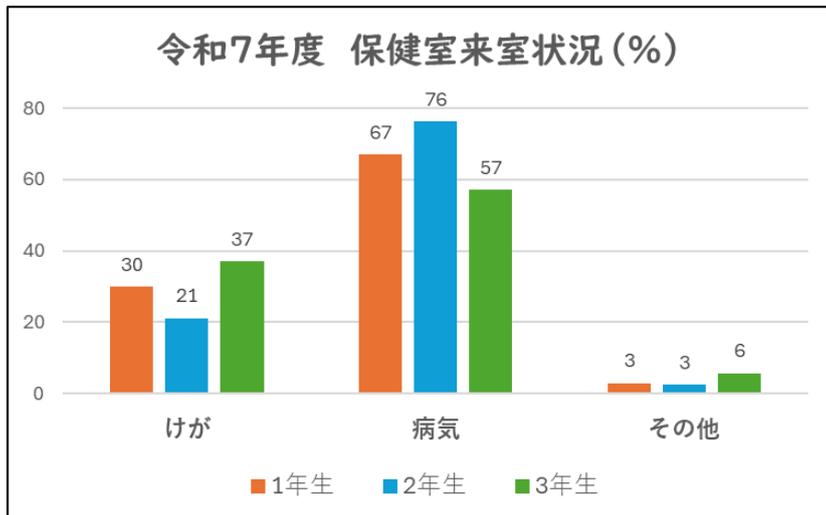
知っている？ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、本来は大人が担うとされている家事や家族の世話を、日常的に行っている子どもや若者のことです。毎日の家事や介護、あるいは長時間のアルバイトで、心や体が疲れていませんか？本当は勉強に集中したい、部活動や友達との時間も楽しみたいのに、「困っている家族を支えるためには我慢しなければ…」と感じている人もいるかもしれません。ヤングケアラーとしての経験は、思いやりや責任感、問題解決能力など、将来に役立つ大切な力になります。しかし、健康や学びを犠牲にはしてはいけません。自分の成長や夢も大切にしましょう。もし、「頑張りすぎているかもしれない」と感じるなら、あなた自身が思っている以上に負担が大きい可能性があります。そのような子どもや若者を支えるのは大人の役目です。ヤングケアラーはひとりではありません。困ったときは、学校はもちろん、自治体の相談窓口、地域の子供支援センターなどにぜひ相談してください。



埼玉県では、高校生の4.1%（25に1人）がヤングケアラーだそうです。
※埼玉県が高校2年生に行ったヤングケアラー調査（令和7年10月発行 埼玉県ヤングケアラーハンドブック高校生編より）

今年度の保健室利用状況（※2月16日現在）



今年度の保健室利用件数は、**1,456 件**でした。

学年別では、**2年生が 596 件**と最も多く、次いで **1年生 440 件、3年生 420 件**という結果でした。

月別に見ると、**1・2年生は 10月の来室が最も多く**（1年生 69件、2年生 97件）、**3年生は 9月が最も多い**（74件）ということがわかりました。

10月は体育祭や中間考査、さらに11月のマラソン大会に向けた練習が始まったことが影響しているのかもしれません。年間を通して

みると、多くの生徒が体調不良やけが、心の悩みなどで保健室を利用していることが分かります。体調が優れないときは無理せず休むことが大切です。自分の体や心のサインに気づいたら、遠慮せずに保健室に来てくださいね。

どんな道歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、くねくねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もありです！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どちらの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

