

# 保健だより 3月



令和6年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室

## 経験を自信に変えて



3月は1年のしめくくりの月ですね。皆さんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？「早起きをして遅刻をしなかった」「朝食を食べてから登校できるようになった」など、皆さんができたことは1つの経験として自信となり、そしてここからからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。



## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！



3月3日は  
耳の日

耳を大切に  
しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状がある時は病院へ！

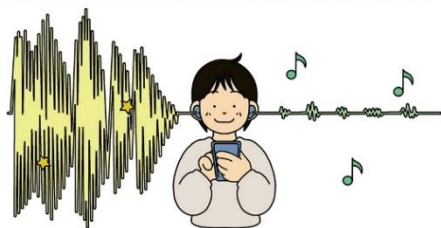
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

## 動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



骨伝導

脳



空気伝導

### ① 空気から伝わる

声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

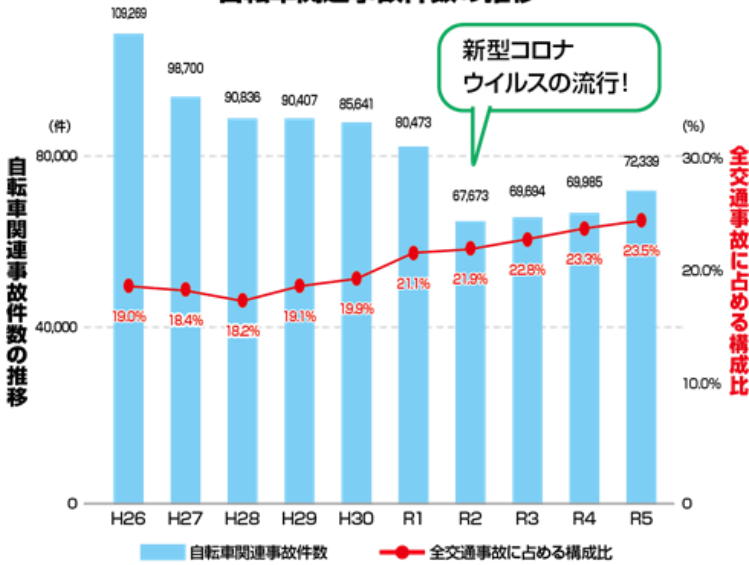
### ② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

# 他人ごとじゃない! 自転車事故に気をつけて!

自転車関連事故件数の推移



新型コロナウイルスの流行!

スマホを手に持って、自転車に乗りながら通話することも、画面を見ながら運転することも新しく改正された道路交通法から罰則の対象となりました。

また、スマホを使用していたことで交通事故などの危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金となります。

※停止している時は罰則の対象外です。



(注) 自転車乗用車が第1又は第2当事者となった事故の件数であり、自転車の相互事故は1件として計上。  
出典：国家公安委員会・警察庁「令和6年版警察白書」から作成

## 知っていますか? これも罰則のある交通違反です!

傘さし運転



5万円以下の罰金など

イヤホンなどを使用して安全な運転に必要な音や声が聞こえない状態での運転



5万円以下の罰金など

並進運転



2万円以下の罰金または料料(並進可)の標識があるところ(一部は除く)

2人乗り



5万円以下の罰金など(都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合は除く)

身近な自転車だからこそ油断せず、安全に運転しましょう!

## 保健室の1年間

皆さんは、1年間で何回くらい保健室を利用しましたか?  
自分の健康状態を振り返ってみましょう!

※2月28日現在



ケガの件数

211 件



病気の件数

786 件



1日の平均利用者数

6 人

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう

病気や治療勧告書もらった人は早めに病院を受診して治療をしましょう。



申請は2年以内

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

学校管理下で怪我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。忘れている人はすぐに提出してください。

