

保健だより

No.24 2021年3月2日 真岡工業高等学校 保健室



こんにちは。今年度は、たくさん我慢をした1年でしたね。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、一つでも思いつく人は、自分で自分に”はなまる”をあげてください。

さて、3月は一般入試による休業や春休みがあります。気持ちよく新学年を迎えるために、心と体を整えておきましょう。4月から健康診断があります。気になることがある人は、医療機関の受診を済ませておきましょう。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



ヘッドホン イヤホン 難聴に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？



毎日寝るときは音楽を聞きながら...



勉強に夢中になると何時間もつけっぱなし!



大音量でお気に入りの音楽を聞くのが大好き

このままだとヘッドホン難聴

になってしまうかもしれません!

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12~35歳)が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。しかし、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



こんな症状があればヘッドホン難聴かも

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする



どうやって防ぐ?

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



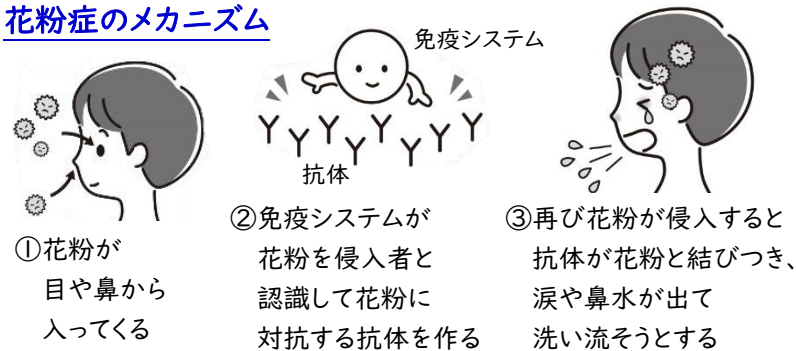
一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

花粉症について

花粉が大量に飛散する時期になりました。
花粉症の人たちにとってはつらい時期ですね。

花粉症の原因が花粉であることは、はっきりわかっています。
このため、花粉症の症状を緩和させ、発症を遅らせるためには、
花粉について知り、いかに花粉を避けるかが予防の基本になります。

花粉症のメカニズム



花粉の多い日

スギ花粉は、飛散が始まって7日から10日後くらいから花粉の量が多くなってきます。その後4週間程度が花粉の多い時期に当たり、この期間内に次のような天気になると花粉が特に多くなります。

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥して、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いたあと

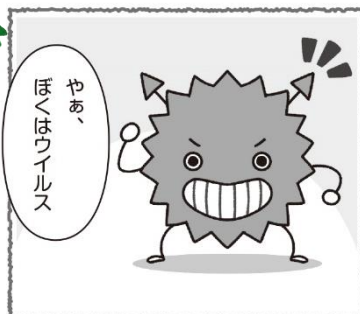
花粉のばく露を防ぐために

- 出かけるときはマスクやメガネをつけ、ツルツルした素材の服を着る
- 帰宅時には、花粉を払い落としてから家の中に入る
- 帰宅時には、うがいや洗顔をする
- 自宅で換気をする際には、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをする(掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯)

<参考> 環境省、「花粉症環境保健マニュアル 2019-2019年12月改訂版」

https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf

さよなら ウイルスくん



音の力で脳をリラックス♪

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか?
アルファ波は脳波(脳がどんな状態かを周波数で表したものの)の一つで、リラックスしているときに出ています。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など、心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じです。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり、心を落ち着かせたりできるかもしれません。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいますので、音量には注意しましょう。



「らしさ」って何だろう?

「男らしくない」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ?」と思ったことはありませんか? そもそも「らしさ」って何でしょうか? 「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



しかし、性別や国籍など関係なく、みなさんに大切にしてほしいのは<自分の体と心>。

人に決められた「らしさ」が窮屈に感じたとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納め得る、「自分らしさ」を認め合える社会にしていけるといいですね。

進級に向けて...

もうすぐみなさんは進級となります。この1年間、または今までの高校での生活を振り返って、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思い浮かぶことがあるでしょう。しかし、毎日さまざまなことを積み重ねてきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。また、それは誰かと比べるものではなく、違って当たり前。焦ったり、落ち込んだりしすぎる必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを、一歩ずつのぼっていきましょう。

