ほけんだより

平成27年3月20日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

学年のしめくくり

冬の間、ツンツンととがっていた空気が丸みをおびて優しく感じられるようになりました。そして、新たな学年への進級が目前にやってきました。この1年間みなさんはどんな風に過ごしましたか？自分の1年を振り返って来年度に生かしましょう！

3月3日は耳の日でした

耳の働き　あなたは耳の事をどのくらい知っていますか？ただ、耳の役割はただ音を聞くだけだと思っていませんか？ 2つある耳の働きを確認してみましょう。

音を聞く

耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

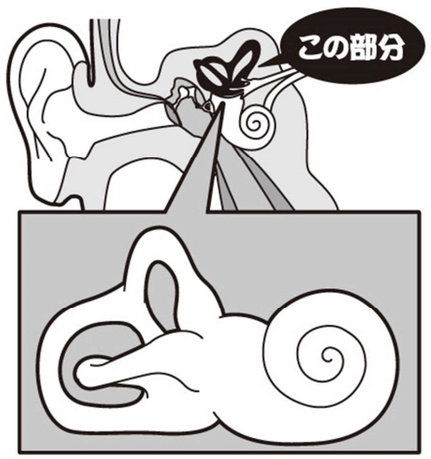
体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

体のバランスをとる三半規管

耳で体のバランスを取っている事を知っていましたか？傾きを感じ取る部分を「三半規管」といいます。三半規管は耳の奥の方にある「内耳」にあります。中には「リンパ液」という液体が入っているので、体の傾きに連動して、コップを傾けたときのようにリンパ液が動き、体がどのくらい傾いているのかが分かります。

3つの期間はそれぞれ縦・横・前後の動きを感じ取るため、人の立体的な動きにも対応できます。



あなたは大丈夫？イヤホンで耳が聞こえなくなる？

大音量の音楽視聴で世界の若者10億人超に難聴リスク、WHO

※難聴…耳が聞こえにくい状態

世界で10億人を超える若者が、大音量の音楽を聞くことによって難聴になる恐れに直面していると、世界保健機関（World Health Organization、WHO）が警鐘を鳴らした。

WHOが2月27日に発表した試算によると、中・高所得国の12～35歳のおよそ半数が、聴覚を損なう恐れのある音量で携帯音楽プレーヤーやスマートフォンを利用していた。また、40%がコンサート会場やナイトクラブで危険なレベルの大音量にさらされていた。

WHOでは、85デシベル（地下鉄の電車内の音の大きさ）を超える音量では8時間、100デシベル（電車通行時のガード下の音の大きさ）を超える音量なら15分で、耳の機能を損傷する危険があると指摘。難聴にならないためには、携帯音楽プレーヤーの音量を下げ、利用時間を1日1時間までに減らすべきだと勧めている。【平成27年3月2日　AFP通信より】

以前からイヤホンやヘッドホンによる難聴が言われていましたが、WHOでも本格的に調査を行ったようです。現在、世界の人口は約70億人なので、7人に1人の人は難聴になる恐れがあるということです。これが現実になってしまうと、とても怖い事ですね。

音楽を聴くときに便利なイヤホンやヘッドホンですが、誤った使い方を続けると耳に負担をかけ、聞こえが悪くなります。一度耳の組織が壊れてしまうと治療は難しいので、好きな音楽をずっと楽しめるよう、イヤホンやヘッドホンの使用時間に注意して、大事な耳を守りましょう。

今年度の保健室利用状況

楽しい春休みを！
また来年度
元気に会いましょう！