

ほけんだより

令和3年3月19日
神港学園高等学校
学校保健委員会



今年度は新型コロナウイルスの影響を多大に受けた1年間でした。みなさんにとってはどのような1年でしたか？学年の変わり目は気持ちを切り替えて動き出すためのパワーを発揮しやすい時期でもあります。心の中の新たな芽を感じて、思い切って何かに取り組んでみましょう！



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。でも、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います。

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

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療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、休けいをはさむ
- 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

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



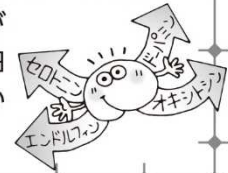
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

●保健室●
1年間の記録

今年度は風邪をひく生徒がとても少なかったです。インフルエンザにかかった生徒はなんとゼロでした。国民全体で感染予防を行うことの効果をととても実感しました。

保健室来室者は 1392 人	一番多かったケガ すり傷(97人)	一番多かった症状 頭痛(244人)
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------

一人一人が改めて「健康」と向き合った1年でした。我慢やもどかしさを感じることも多くありましたが、この経験は貴重なものです。コロナ禍で、「あたりまえ」があたりまえでなくなり、あなた自身が感じた事は大切に心の中に持っておきましょう。

4月からは新しい1年生が仲間に加わり、学校にもまた新しい風が吹きます。クラスや部活動でああなたのパワーを存分に発揮してくださいね。

