

ほけんだより 3月

野崎中保健室 8. 3. 3

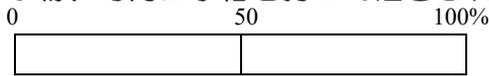


「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

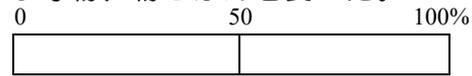
1年間をふりかえろう！！

何%くらい達成できたかな？

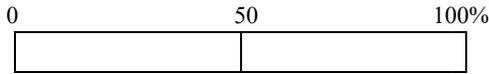
●朝、時間に余裕を持って起きられた。



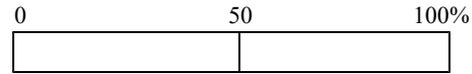
●毎朝、朝ごはんを食べた。



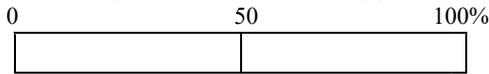
●夜は、決まった時間までに寝た。



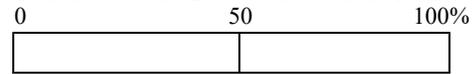
●むし歯などの治療を済ませた。



●だいたい楽しく過ごせた。



●健康に過ごせるように努力した。



ビュービュー吹く風の音、ブルンブルンと走る車の音。いろいろな音が聞こえてくることがあまりにも普通のことで、あまり普段は耳について考えることはないと思います。耳はいろんな情報を私たちに毎日届けてくれていますね。この機会に、耳について考えてみましょう。

▼たとえばこんな場面で、耳は働いています。▲

耳の役割①

音を集め、音を聞く



朝起きる



おしゃべり



音楽を聴く



危険を知る

耳の役割②

からだの傾きや回転を感じる



布団から起き上がる



歩く



体育や部活動



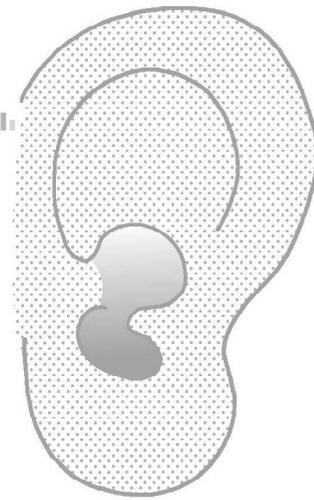
自転車に乗る

音とのつきあい方

若者の半数が難聴の危険アリ!?

めんどくさい! 耳鳴り!

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

たとえば…

- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目は
いつもよりもていねいなセルフケアを



思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある



- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



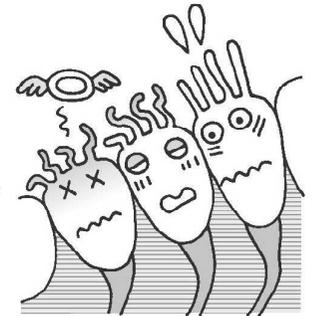
一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**



音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかぬうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい 3カ条

- ① **音量を上げすぎない**
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② **音を制限する機能を活用する**
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ **1時間に1回は耳を休める**
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



※異常を放置する時間が長いほど、治りにくくなります。耳に異常を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。