ほけんだより　3月

２０２１．３．２４
唐津商業定時制保健室

春らしいポカポカと穏やかな日差しになってきましたね。
花のつぼみもふくらみ、新しい学年へむけて季節が後押ししてくれているようです。
ワクチン接種が始まったとはいえ、まだまだ新型コロナウィルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した１年になるよう、春休みの間に元気をたくわえましょう！！

春休みの間に　自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4　リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。１年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

Step 3　身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！　すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 2　持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？　体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 1　受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

県民の皆様へ　～ チーム佐賀オール佐賀で取り組みましょう ～

○カラオケ喫茶関連の感染拡大が止まりません。
県内・県外を問わず、当面利用は控えてください。

○1都3県との不要不急の往来及び会食の自粛を
お願いします。

日常生活においては、手洗い、マスク、換気、三密を避けるなど
基本的な感染予防の徹底をあらためてお願いします。

＜3月8日第66回対策本部会議＞

お店などで感染予防対策をされているからとはいえ、自分自身を含め、感染していることに気づかずに利用する可能性があります。
アルバイトやプライベートでいろいろな場所で行動すると思いますが、**密集・密接・密閉の三密を回避する**こと、**手洗い、手の消毒、マスク着用**を忘れないこと、**毎日体温を測り**、健康管理につとめ、風邪症状やコロナ感染が疑われる場合には病院受診をすることなど、十分に予防や対策を行いましょう。
特に、マスクを外す機会が多い、飲食やカラオケは感染する、感染させる危険が高いことを頭に入れて行動しましょう。

みんなの予防する気持ちが、

自分を家族をパートナーを守る行動につながります！

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…

ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！

大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

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うのです。

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

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

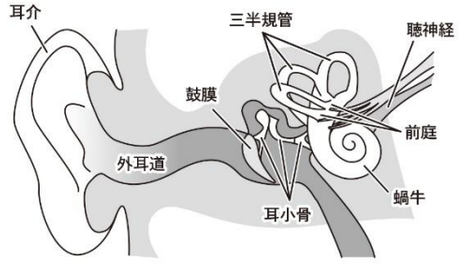
どうやって防ぐ？

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

耳の役割



音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。

からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。

イラスト等：健３月号より引用・参考