

ほけんだより 3月

2017年
阿南工業高校
保健室

学年の締め括りの時期になりました。みなさんにとって、どんな一年でしたか？ 勉強や資格試験、部活動等に取り組み、心身ともに成長したことと思います。

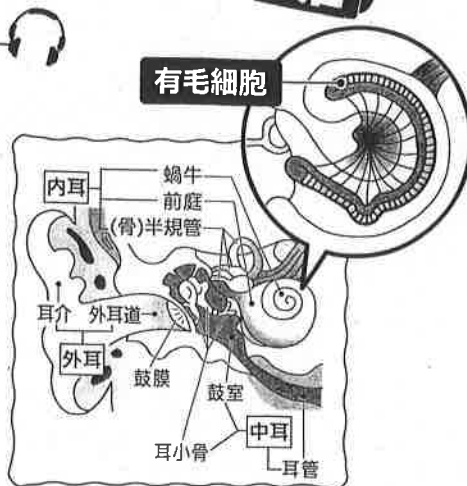
春休みは生活を振り返り、新しい学年の目標を立ててみましょう。そして、何をするにも健康が基本です。生活が乱れないように注意して、いいスタートが切れるよう準備しましょう。

音で耳が傷つく ヘッドホン 難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

保健室の1年間

4~2月

内科的な症状 337人

- ①風邪症状
- ②頭痛
- ③倦怠感

外科的な症状 127人

- ①擦り傷
- ②打撲
- ③切傷

総数(その他含む) 642人

来室者の中には夜更かし等の生活の乱れによる体調不良もありました。食事や睡眠、運動等の生活習慣は健康状態と深く関連しています。皆さんは「よく分かっている」と思いますが、次は行動にうつして、**体調の変化を実感**してみましょう！

次年度がさらに充実した年になりますように。