

# 保健だより 3月号

実践、北高ライフ!

- ・3密を避ける
- ・手洗い
- ・マスク着用



徳島北高校 令和3年3月3日

4月は休校から始まり、新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年間でしたが、学年の締めくくり、3月まで来ることができました。皆さんは、この1年間を振り返って、いかがでしたか?振り返りを活かして、新年度の目標を立ててみてくださいね。

## 《3月3日は耳の日～ヘッドホン難聴に注意～》

参考：日本学校保健研修社「健」2021年3月号

### ▶ヘッドホン難聴とは?

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。ヘッドホン難聴は、内耳の蝸牛で音を脳に伝えている有毛細胞が、大きな音や長時間の音圧によって傷つくために起こります。



### 【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、普段の生活は気づきにくいです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚するころには症状は進んでしまっています。

▶耳鳴りや音の聞こえにくさを感じたら、早めに耳鼻科の受診をしましょう。

### ●健康な耳を守る ヘッドホン・イヤホンの使い方

- ・適正な音量設定・・・周囲の音が聞こえる程度の音量にする。
- ・耳を休ませる時間を作る・・・ヘッドホンを使った時間の3倍は耳を休ませる。
- ・騒がしい場所では使用しない・・・騒音に負けないよう音量を大きくしてしまうので、使用は控えよう。



## カゼ?花粉症?セルフチェック表



| 花粉症         |      | カゼ           |
|-------------|------|--------------|
| 何度も出る       | くしゃみ | ときどきある       |
| さらっとしている    | 鼻水   | だんだん粘り気が強くなる |
| かゆみが出ることもある | 目    | 症状はほとんどない    |
| ほとんどない      | せき   | よくある         |

体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。



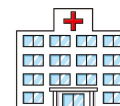
### 【対策のコツ】

- ★つけない・・・花粉のつきにくい素材の服を着る、マスク、帽子、メガネ。
- ★落とす・・・室内に入る時は服を払う、手洗い、うがい、洗顔。
- ★服用・・・副作用と症状のバランスを考えて、自分にあった薬を活用する。早めに服薬を始めると症状を軽減できる場合も。

参考：日本学校保健研修社「健」2021年2月号

## \*治療を済ませておこう\*

新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。この休み期間を利用して、具合の悪いところは病院でみてもらっておいてください。体調を万全にして、新学期を迎えましょう!



\*\*\*\*\*

## ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。卒業式が終わり1,2年生は学年末考査の直前ですね。去年は臨時休校になり学校生活がなかった3月でしたが、今年は生徒の皆さんの声が聞こえる3月になり一安心です。とはいえ、様々な制限を伴う生活は続きそうですね。知らず知らずのうちにストレスがたまっている時、一人で進路のことを考えて行き詰まる時など、そんな時は遠慮せずに担任の先生や顧問の先生に相談してみてください。ちなみに今月のスクールカウンセラー来校日は16日です。今年度最後のカウンセリングデーになります。お気軽に利用してみてくださいね。