

保健だより 3月

令和4年3月 土浦第一高等学校定時制 Vol.1 1

卒業の時期になりました。この先、みなさんはそれぞれの道を進むと思います。どんなときも、自分の良いところを見失わず、磨きをかけて、それぞれの色で輝く人になってください。自分を変えたいと思っている人がいるなら、新しい環境が自分自身を変えるチャンスです。なりたい自分になるために、思い切って一步を踏み出してください。

1・2年生のみなさんは新しい学年へと進級します。この1年間の自分の生活や行動を振り返り、新たな気持ちで進級に向けた準備をしましょう。

今年度の保健室利用状況



3月3日は耳の日

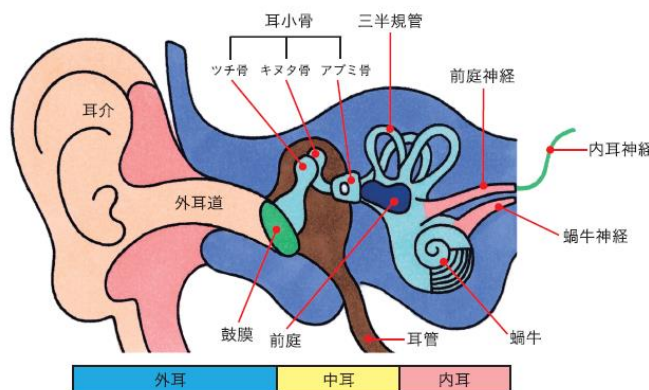
耳の「しくみ」とおもな「はたらき」

耳のはたらき 1 音を聞きとる

私たちは耳で音を聞いて、まわりの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。

【音の伝わり方】

- ①耳介で音を集めます。
- ②音は耳の穴から外耳道をとおり、鼓膜がふるえます。
- ③ふるえが耳小骨に伝わり、耳小骨もふるえます。
- ④耳小骨のふるえが蝸牛の中にある「リンパ液」をゆらし、このゆれが信号に変わります。
- ⑤信号が神経を伝わって脳に届くと「音が聞こえた」と感じられます。



耳のはたらき 2

体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の『回転』や『かたむき』を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わると、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっているのです。

ヘッドホン難聴に気を付けよう

ヘッドホン・イヤホン難聴とは？

私たちは内耳の蝸牛にある聴覚の感覚細胞（有毛細胞）と神経の働きにより音を聴いています。しかし、ヘッドホンやイヤホンなどで大きな音を聴くと一瞬にして感覚細胞が傷つき、耳の聞こえが悪くなってしまいます。

これを「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）」と言います。

ヘッドホン難聴はじわじわと進行するため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他の症状として耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りがあります。そのような違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。



セルフチェック

- ☐ ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴く時は、話しかけられても気付かないくらいの音量で聴いている。
- ☐ 1日1時間以上、連続でヘッドホンやイヤホンを使っている。
- ☐ ボリューム調節をしないままヘッドホンやイヤホンを耳に当てて、突然大音量を聴き驚いたことがある。
- ☐ 人から言われたことを何度も聞き返すことがある。聞き間違いが多いと感じる。
- ☐ 右耳と左耳で聞こえが違うと感じることがある。
- ☐ 耳が詰まったような感じがすることがある。
- ☐ ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いた後に、耳鳴りがすることがある。
- ☐ 耳の奥に痛みを感じるすることがある。
- ☐ テレビの音が大きいと、家族や友人から指摘されたことがある。
- ☐ 普段の喋り声が大きいと言われたことがある。



チェックの数が0～2個	チェックの数が3～5個	チェックの数が6～8個	チェックの数が9～10個
危険度20%	危険度40%	危険度70%	危険度90%
今のところ、難聴の危険は低いですが、耳を休ませるよう心がけましょう。	ヘッドホンをしていても人と会話できるくらいの音量に調節しましょう。	使用後に耳鳴りや耳が詰まった感じがする場合は、早めに病院を受診しましょう。	すぐに受診しましょう。テレビの音は小さくし、耳に負担をかけないようにしよう。

春休みには、病気の治療・検査を!!

むし歯などの治療は済んでいますか？

健康診断でむし歯などが見つかったけれども、まだ治療していない人は、春休みの間に歯科を受診しましょう。放っておくと進行し、治療に長い時間がかかることがあります。

メガネやコンタクトは目に合っていますか？

度が合っていないメガネやコンタクトを使用していると、視力低下が進行するだけでなく、頭痛やめまい、吐き気を催すこともあります。定期的に調整してください。

調子の悪いところはありませんか？

どこか気になるところがあれば専門医に診てもらい、万全の状態で新学期を迎えましょう。

1年間、保健室には沢山の生徒が来室し、沢山話ができました。元気で思いやりのある、一高定時制のみなさんとの出会いに感謝です。皆さんがこれからも元気でいられるよう、「早寝早起き」「朝食をとる」「ストレス解消をする」ということをしっかり行ってくださいね。1年間ありがとうございました。



大森