

暖かい日差しが届く日が増え、少しずつ春の訪れを感じる季節になりましたね。この時期は、昼夜の寒暖差や花粉で、鼻やのどの不調を感じている人もいるかもしれません。卒業・進級など、元気にその日が迎えられるように、体も心も整えていきましょう。



## 3月3日は耳の日 耳にやさしい生活をしよう

若者の半数が難聴の危険アリ!?



### 音とのつきあい方



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。

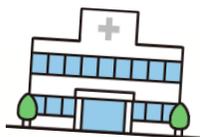
思い当たることはありませんか？



- ✓ 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!**

### 天気の変化と自律神経の **きんご** 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

### 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、気づかない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。



# ストレスフルな4月がくる前にやっておきたいこと

環境が変わり、予定がいっぱい。

やらなければならないこともたくさん…。

春はとても気持ちのよい季節ですが、新しいクラス・学校・勉強・仕事・人間関係など、知らないうちにストレスを感じやすい時期でもあります。ストレスをあまり感じない人もいれば、とても感じやすい人もいます。感じ方は人それぞれです。そこで今回は、4月を迎える前にやっておいてほしい5か条を紹介します。



一、やり残したことや期限のあるものは今のうちにする。

★ 新年度はすっきりスタートさせよう。

二、身の回りを片付ける。

★ 忙しくなると、どうしても後回しに…。

三、必要なものをリストアップして準備しておく。

四、睡眠をしっかりとる。

★ 体と心の修復には睡眠が必須

その日の疲労はその日のうちに



五、毎日しっかりと体を動かしておこう。

★ 四月の気候変化を、体力をつけて乗り切りましょう。



## 保健室の1年間 保健室利用状況について



1. 頭痛
2. 腹痛
3. 倦怠感



1. すり傷
2. 打撲
3. 突き指

体調不良で保健室に来室する人の中には、睡眠不足や生活リズムの乱れが原因と思われるケースがよくありました。「最近、寝る時間が遅くなっているな…」そんな小さな積み重ねが、体の不調につながることがあります。

新年度も、みんなが気持ちよく保健室を利用できるように、ご協力をお願いします！