

ほけんだより 3月



冷たい風の中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。

3月は、1年間の自分を静かに振り返る季節です。この1年、うまくいったことも、思うようにいかなかったことも、すべてが今の自分をつくっています。まずは自分に、「よくがんばったね」と声をかけてあげてください。

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ピヨヨ～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

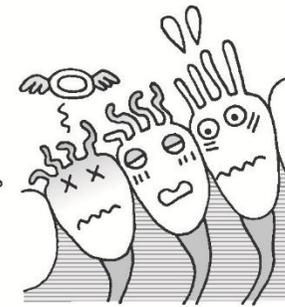


季節の変わり目は
いつもよりもていねいなセルフケアを

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、気づかぬうちに音が聞こえなくなっていく病気で、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
周りの会話が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。



3年生のみなさんへ ～ご卒業おめでとうございます～

これからは、自分で選び、自分で決める場面が増えていきます。迷うことも、不安になることもあるでしょう。

そんなときは、「今の自分、少し無理をしていないかな。」と立ち止まってみてください。頑張ることは素晴らしいことです。でも、休むことも同じくらい大切です。

心が疲れたときは、よく寝ること。誰かに話すこと。そして、自分を責めすぎないこと。

自分の心と体を大切にできる人は、きっと周りの人も大切にできる人です。

みなさんのこれからの人生が、健やかでありますように。ずっと応援しています。

