

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和5年3月

3月に入り花粉症がとてつらい時期になりました。
また、コロナやインフルエンザもまだまだ油断できません。
手洗い・うがい・換気などを続けて元気に学校生活を送りましょう!
<2年8・9組保健委員>



長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらい」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する

どっち? 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しゅんみん あかつき おぼ 春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



はるう 春植えざれば あきみの 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。



新学期になると、すぐに健康診断があります。虫歯や視力…気になることがある人は、春休み中に受診を済ませておきましょう。

“いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下 (木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす