

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年3月

3月に入り、春の気配を感じる季節になりました。花粉症だけでなく感染症にもまだ注意が必要です。

規則正しい生活と感染予防を心掛け、笑顔で新しい学年を迎えましょう。

<1年5組保健委員>

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。



天気の変化と自律神経のピミヨ～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

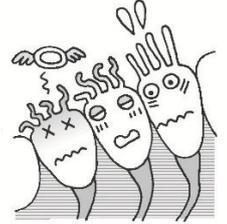
- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを



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。



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!



イヤホンの掃除、していますか？
イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。
例えば… かゆみ、痛み、湿疹など



パーツごとのお手入れ方法

イヤピース

ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

メッシュ部分

柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

イヤホンケース

綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。



原因別対処法

緊張型頭痛

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？

緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

言葉以外の情報 どのくらい大切？

■ メラビアン法の法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音を流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



■ どのくらい意識できてる？

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。

