

ほけんだより 3月

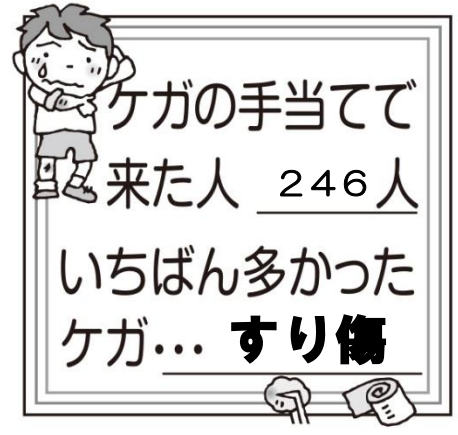
長崎県立波佐見高校保健室 平成 31 年 3 月 18 日発行

この時期は3年生も卒業して人数が減ったせいか、校内が少し寂しく感じますね。

みなさん最近の体調はどうでしょうか？今年もインフルエンザは流行しましたが、比較的早く落ち着きました。今年目立つのは、花粉症の人です。病院受診のほか、様々な花粉症対策グッズなども出ています。毎年のことなので、早めに自分なりの対処法を探してみてくださいね。

保健室の1年

※3/15までの集計



花粉症対策も、やっぱり

毎日の生活リズムから



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身につけ、花粉をはらってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気をつける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。



それ、音響外傷ではありませんか!?

音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



音響外傷セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
 - 耳鳴りがある
 - めまいがする
 - 会話を聞きなおすことが増えた
- もし当てはまる場合は、一度受診を。

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ2015）



- 🎧 つけたまま会話ができる音量にする
- 🎧 体調が悪いときは使用しない
- 🎧 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- 🎧 1日1時間まで

一年間、がんばりました!

この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。

みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいた

でしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。

