

ほけんだより 3月

徳島市立高等学校 保健室

今年度も残すところあとひと月となりました。冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。また、花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

3月3日は耳の日



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 など

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを

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！

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状です。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。



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。



「窓を開けると寒くなるからやめて」「早く閉めて」と言っていますか？
学校環境衛生検査で、2教室の空気検査（二酸化炭素濃度）を行いました。その結果は下表のとおりです。

※学校環境衛生検査での換気の基準は、二酸化炭素濃度は1,500ppm以下であることが望ましいとされています。

【A教室】 教室内の人数 … 39人

○授業前の換気…開放なし

授業開始前	二酸化炭素濃度
	1,800 ppm

○授業中の換気…出入口・窓を閉じた状態

授業終了後	二酸化炭素濃度
	2,500 ppm

【B教室】 教室内の人数 … 34人

○授業前の換気…開放なし

授業開始前	二酸化炭素濃度
	2,500 ppm

○授業中の換気…出入口・窓を閉じた状態

授業終了後	二酸化炭素濃度
	3,000 ppm

教室のようにたくさんの方がいる場所では、暖房器具だけでなく呼吸によって排出される二酸化炭素で空気が汚れやすくなります。休み時間だけでなく、授業中も「扉」と「窓」を開放して、こまめに換気を行い、新しい空気に入れ替えましょう。



自分も相手も大切にするために

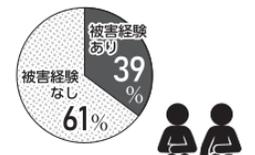
デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきっと新しい出会いがたくさんあるでしょう。中には、恋人ができて一緒に素敵な思い出を作っていく人もいるかもしれませんね。自分も相手も大切にできる恋愛ができるように、みなさんにはデートDVについて知ってほしいと思います。

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査[※]によると、約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

※全国デートDV実態調査。認定NPO法人エンパワメントかながわ、2016。



被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振るった後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か？」と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合っ解決できるものです。

もしも
つらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振るっているのかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。



NPO法人
デートDV防止
全国ネットワーク



デートDV
110番