

# 保健室だより

No.12 R5.3

宮城第一高等学校 保健室



卒業式の日、毎年嬉しい気持ちで心が満たされます。卒業生の皆さん、それぞれが高校生活を頑張りましたね。今後も、各々の場所で心身共に健やかに成長することを祈っています。1・2年生の皆さんとは、まだまだお付き合いが続きます。今年度の締めくりとして、「自分が成長したところ」を振り返ってみましょう。それから、新年度に向けて体も心もリフレッシュしておいてください。

今年度保健室を利用した人の来室理由の約8割が、頭痛や腹痛などの内科的症状でした。それぞれが勉強や課題、部活動などに忙しく、皆学校生活を良くがんばっているなあと感心してしまいます。そんな人たちの中には、悩みを抱えたり心身に強いストレスを感じていたりして、その状態を長期間我慢しているという人もいました。どんなに強い人でも（一見元気でも）、心の不調は身体に影響し、時には授業に出られないくらいになってしまうことがあります。ケガをしていなくても、具体的に話すことがなくても、なんとなく教室に居られないときでも大丈夫です。これからも、気軽に保健室を利用してください。



## “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

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



アマビエの効果かどうか分かりませんが、新年度には新型コロナウイルス感染症に関連する生活上の制限に変化がありそうです。学校生活における感染予防のための配慮やルールも変更されると思います。具体的な内容は4月以降になりますが、ウイルスがなくなるわけではないので、今後も冷静に対応していきましょう。



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

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、「聞こえづらいな」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。

## 予防Point 01

### 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。



## 予防Point 02

### 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。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より



## <耳鼻科校医 古川先生からのアドバイス>

ヘッドホンやイヤホンは生活必需品ですが、内耳にある音を感じ取る有毛細胞は強いダメージを受けると再生しません。

- 音響暴露による内耳障害を防ぐために、音量を必要最小限にして適度に耳を休ませてください。
- 急な耳鳴り・耳閉感や聞こえにくさを感じたときは、なるべく早く耳鼻科を受診してください。

受診・検査・治療



必ず今年度中に！

春を見つけて



心もあたたかに

スギ花粉にやられて目がしょぼついても、春の気配はあちらこちらに感じられますね。そのパワーをもらって、新年度の準備を始めましょうか。