

# ほげんだより ③

令和8年3月18日  
播磨福崎高等学校  
福崎高等学校  
保健室

冬から春への変わり目の時期です。昼夜の気温差で体調をくずしたり、花粉で鼻やのどの不調を感じたりしていませんか？体の不調を感じやすい時期だからこそ、いつも以上に自分をいたわる生活を心掛けてくださいね。

そして、心も体も整えて新しい学年のスタートを迎えてほしいと思います。



## 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。

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、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。

## 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、周りの音で音楽が聞こえないので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ぐに耳鼻科



## 天気の変化と自律神経のビミョ〜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

いつもよりもていねいなセルフケアを

春休みの間に

## 自分メンテナンス

### ★ 受診・治療を済ませておこう

1学期の健康診断で「受診のお知らせ」をもらった人で、まだ受診できていない人はいませんか？春休みは受診の最後のチャンスです！今年度中に済ませましょう。

### ★ 準備と整理をしよう

足りないものや買い替えが必要なものは春休みのうちに準備しましょう。反対に、いらぬものは思い切って処分！すっきりした気持ちで新学期を迎えましょう。

### ★ リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電を。一年間頑張った自分を認め、褒めてあげましょう。