

ほけんだより 3月

2017.3.7

八阪中

保健室



3月に入り、天気がいい日は、「光の春」を感じます。気温よりも光が先に春を呼んでくるそうです。

3年生も来週はいよいよ卒業をむかえます。みなさんが進む世界でも健康を友にして、大きく成長していただきたい。

長かった！今回のインフルエンザの流行

1月、まず1年生でインフルエンザが流行し学年臨時休業を実施してから2月末まで、3つの学年のどこかでインフルエンザで欠席している人がいる状態でした。3月に入り、ようやく疑いも含めインフルエンザでの欠席者はゼロになりました。

春は風疹や流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、溶連菌感染症などに感染する可能性が高くなります。もちろん、インフルエンザも春でも流行することがあります。数年前は、入学直後に中1の学級がインフルエンザの流行で臨時休業したことがありました。

どんな季節でも、手洗いとバランスのよい食事、十分な睡眠、運動で免疫力を高めることが大切です。



卒業 おめでとう！でも… 進級

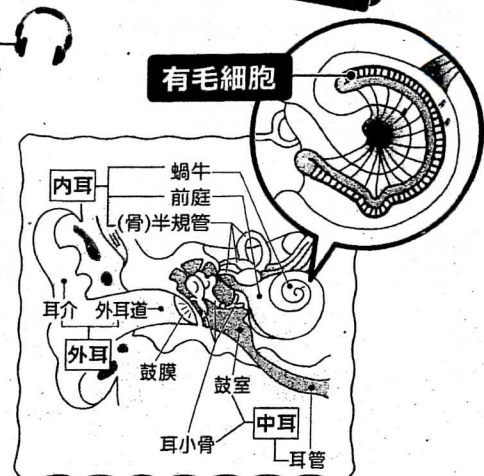
新学期には健康診断があります。新しい環境に入る前に、まだ病気やむし歯の治療が終わっていなかったら、春休みを利用して治しておきましょう。

音で耳が傷つく ヘッドホン 難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで 難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



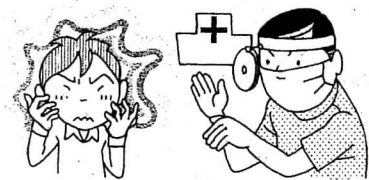
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！