

ほけんだより



愛媛県立川之石高等学校
保健室—3月号—

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になってきました。引き続き、検温だけでなく、喉に痛みはないか、だるさはないかなど様々な視点から健康観察を行い、登校する際の目安としましょう。発熱や咽頭痛等の風邪症状が少しでもある場合は無理をせず、医療機関受診や自宅で療養するようにし、体調が良くなってから登校するようにしましょう。また、同居家族の人に風邪症状がみられるような場合も、自分の体調に異変はないか様子を見るなどし、健康観察を行ったうえで登校するようお願いいたします。

WHO（世界保健機関）が3月3日の国際耳の日に際して行った発表（2019.2.12）によると、音楽プレーヤーやスマートフォンを大音量で使用したり、イベントなどで大音量にさらされたりすることによって、世界の12～35歳の11億人もの若者が難聴のリスクにさらされているそうです。

大音量で音を聴くことがなぜ、難聴のリスクを高めるのでしょうか。私たちが音を感じるためには、内耳の中の「有毛細胞」が音の振動をキャッチし、それを電気信号に変換して、脳に伝達しています。ところが、この有毛細胞は非常に繊細なので、大きな音＝大きな振動に長時間さらされることによって、抜け落ちたり、傷ついたりすることがあります。そうすると、音の振動をキャッチできなくなり、その結果音が聞こえなくなるのです。その原因によって、「ヘッドホン難聴」「イヤホン難聴」とも呼ばれます。両耳の聞こえが低下するだけでなく、人によっては耳鳴りなどの症状があらわれる場合もあります。有毛細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。ヘッドホンやイヤホンで音楽を楽しむ時は、音量にも注意が必要ですね。



携帯音楽プレーヤーやスマホからの音をイヤホンで聴くときは、静かな場所で周りの音が聞こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。最大音量の60%はおおよそ90dbです。

【耳を守るためには音量と時間に注意】

WHO（世界保健機関）から1日に許容される音の大きさと時間の目安が示されており（下表）、また耳を守る安全の目安1週間では「75db（デシベル）の音の大きさで、40時間まで」だそうです。75dbは、1m離れて会話できるくらいの音量と言われています。

◆1日に許容（安全）とされている音量と時間の目安◆

音の種類	db（音の大きさ）	時間
雷	125	3秒
ライブ	115	28秒
ヘッドライヤー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分

なんのマークか、知っていますか？



このマークは、「耳が聞こえにくい・聞こえない」ことを知らせるマークで、「聞こえが不自由なので配慮してください」とお願いするマークでもあります。病院などの窓口に「お手伝いします」という意味で掲げられていることもあります。

聞こえが不自由なことは、見た目ですぐには分かりません。このため、人に誤解されたり、危険な目にあったり困るこ

とや不安なことがたくさんあります。

もし、このマークを提示されることがあったら、ゆっくり話したり筆談をしたりして、コミュニケーションの取り方を工夫するようにしましょう。簡単な手話など、覚えておくとよいですね。

（手話のクイズが裏面にあります。挑戦してみてくださいね!）

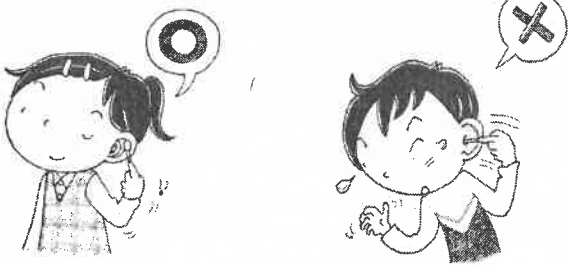
担当：1-3

岡田 優月 ・ 福井 奈那

大変危険です!!

～耳掃除について～

耳の穴にはすごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮膚は、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして、外側3分の1のところまで来た皮膚は、表面から剥がれ落ち、汗や分泌物、埃などと一緒にになります。これが耳垢です。耳垢にも役割があります。耳の穴の中の皮膚は敏感なので、細菌やカビが繁殖しないように耳垢が守ってくれています。また、耳垢には苦みがあるので、虫が耳の中に入るのを防ぎます。耳掃除の時に綿棒で奥まで強くこすったりすると、耳を傷つけトラブルにつながります。でも、全く耳掃除をしないと耳垢がつまってしまいますね。耳垢は、私たちが話したり食べたりするときの顎の動きで、耳の穴の入口近くへ運ばれてきますので耳掃除をするなら、お風呂上がりなどに、入口から1cmを軽く拭き取るぐらいがいいですよ。



ながらスマホで 起こった事故事例



スマホに夢中、男子中学生が
ホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら
自転車に乗り、
歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら
無灯火で自転車に乗り、
歩行者をはねて死亡させた

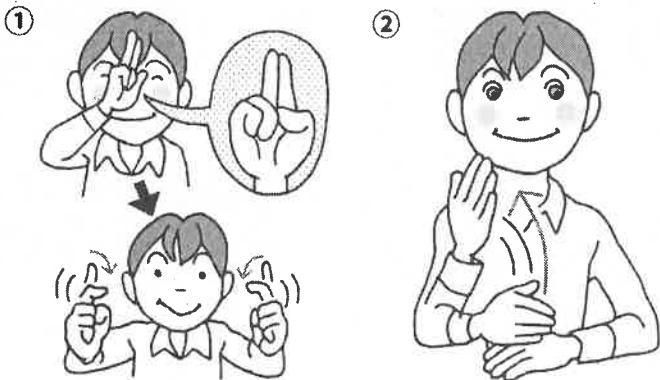


自分は気をつけているから、
「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで!

! これらは実際に起こった事故です

3月3日は
耳の日

この手話、何のあいさつ?



それぞれの手話の意味がわかりますか?知っている人もいるかもしれませんが、わからない人は周りの人に聞いてみたり、調べてみたりしてくださいね。(答えは表の左下にあります。)

続けましょう～感染症対策～

【健康観察】

(朝だけでなく、1日を通して自分の体調を確認する・体調が悪い場合は無理をせず、医療機関受診や療養を行う)

【正しいマスクの着用】

(不織布マスクが望ましい・鼻と口を確実に覆う・マスクを着用しない状態での会話は避ける)

【石けんでの手洗いと手指消毒】

(指先や爪、親指、指の間も確実に手洗い)

【換気】

(常時換気に加えて、定期的に窓や戸を全開にして空気の入れ換えをする)

【密を避け、ソーシャルディスタンスを保つ】

