

ほけんだより

金沢北陵高等学校

3月

今年度も残すところ、あとひと月足らずとなりました。振り返ると、さまざまな出来事が思い出されますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことが、これからの学校生活を送るみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれたらうれしいです。

若者の半数が難聴の危険アリ!?



音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12才～35才）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。

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、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

- 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。
- 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。
- 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。

天気の変化と自律神経の ビミョーな関係

「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。

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!

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

