

# ほけんだより がつ 5月

塩山高校保健室

## ☆平成から令和へ

今年5月1日より、「平成」から新元号「令和」がスタートしました。

みなさんも新たに何かを始めるきっかけにするのもいいと思います。

新年度がスタートしておよそ1ヶ月がたちました。新しいクラス・友達・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところでしょうか。なかには何か悩んでいた、すっきりしない気分になっていた、体調がよくなかったりする生徒がいるかもしれません。そんなときは、保健室に相談に来てください。一緒に元気になる方法を探していきましょう。

### ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする

## ☆規則正しい生活を

ゴールデンウィークはどのように過ごしたでしょうか。たくさんの思い出を作ったり、勉強に励んだり、充実した日々でしたか。長期休みのあとは、寝不足や、体調不良を訴える生徒もいます。

毎日の生活リズムを整えていきましょう。

じつは、早寝をしようとするより、早起きをしたほうが、生活リズムは早く整ってきます。まずは早起きをして、早寝・早起きを心がけていきましょう。



<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をめくと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>といてあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出る～</p>
---	--	--

## ☆ヘッドホン難聴 気づかぬうちに進行

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることで、耳の中の細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくため初期には自覚しにくく予防が重要です。

ヘッドホン難聴の聴力をもとに戻すことは非常に困難といわれています。一度衰えた聴力を治療していくのは通常数年の期間をかけて少しずつしか回復していきません、月単位、1年単位で直す方法はありません。

塩山高校でも聴力検査で検査音が聞こえなかった生徒がいました。また通学時にイヤホンを使用している生徒や大音量でイヤホンやヘッドホンを長時間使用しているという生徒の話も聞きます。今は大丈夫でもいつの間にか難聴が進行しているということもあ



※今年度聴力検査を行った1年生と3年生のうち、検査音が聞こえなかった生徒

※一時間以上連続でヘッドホンで音楽を

## ☆ヘッドホン難聴の予防

ヘッドホン難聴は治療こそ大変ですが予防することはちょっとした工夫で可能です。

1. 音量を下げる。外の音がわずかに聞こえる音量、またはその音量より少しだけ上げた音量が目安。
2. 長時間の使用を避ける。1時間に一度15分程度、イヤホンやヘッドホンを外し耳を休ませることが大事で、耳に圧を掛け続けることを避けること。小さい音量だからと寝ながらイヤホンを使うというのもダメです。
3. イヤホン・ヘッドホンを使わない日を作る。継続的使用で聴力低下になる場合もあり、傷んだ耳を傷んだままにしないために定期的な耳を休める日を設けましょう。
4. 遮音性（しゃおんせい）をあげる。遮音性の高い物を使用する。外の音をさえぎることで小さな音量で音楽を聴き取ることが出来ます。音量を上げることを防げます。

◎1時間以上ヘッドホンで音楽を聴かなければ難聴の危険性は減る。1時間以上