

# ほけんだより

福智高校 保健部 2019年3月

## ● 一年間、頑張りました！

この一年間、皆さんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり…楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。



## ● 4月からの健康診断に向けて

4月から健康診断が始まります。春休みには自分の健康状態を振り返り、治療が終わっていない人や、気になる症状がある人は春休み期間を利用して病院を受診しましょう。

### 健康診断の目的は

知る 守る 育てる

- 知る : 発育や健康の状態を知る
- 守る : 病気や異常の早期発見で体を守る
- 育てる : 自分の健康は自分で守る意識を育てる

### 内科検診

- 胃腸の調子はいい？
- 顔色はいい？
- 疲れやすくない？
- めまいがしたことはない？



### 眼科検診

- 黒板の字はよく見えている？
- 目が乾く感じはない？
- 目がかゆい、赤い、目やにが出るなどの症状はない？



### 運動器検診

- 関節や骨に痛いところはない？
- 動かしにくい部分はない？



### 耳鼻科検診

- 人の声や音はよく聞こえている？
- ふだん口を開けていることが多くない？
- 鼻みずや鼻づまりはよくおこる？

### 歯科健診

- 歯が痛かったり、しみたりすることはない？
- 歯みがきのとき、出血することはない？
- 口臭は気にならない？



☆ 保健調査票、運動器検診問診票は始業式にお配りします ☆

## 健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして「努力」が成長の為の水になります。水が足りないと育ちません。しかし、水をあげ過ぎて根を腐らせてしまいます。バランスを取って自分を大切に大切に育てていけるようにしましょう。



## ● 騒音性難聴の危険は85デシベルから？！

デシベル…音量の単位

周囲を見渡すと、ヘッドホンやイヤホンを使用して音楽や動画を楽しんでいる姿を多く見かけます。周りが騒がしい時には、耳栓代わりに装着することもあるかもしれませんが、しかし、ヘッドホンやイヤホンで長時間大きな音を聞き続けると、耳の奥にある細胞が傷つき聴力の低下、難聴を引き起こしてしまいます。現時点では、傷ついた細胞を再生させる治療法はなく、そのためには予防が重要だといえます。

## ● 85デシベルってどれくらいの音？

【騒音地の基準と目安】

目安①(うるささ)	目安②(身体/生活への影響)	騒音値(db)	騒音発生源と距離(大きさの目安)
きわめてうるさい	聴覚機能に異常をきたす	120 db	・ジェット(飛行機)エンジンの近く
		110 db	・自動車のクラクション(2m)
		100 db	・電車が通るときのガード下
うるさい	かなりうるさい かなり大きな声を出さないと 会話ができない	90 db	・犬の鳴き声(5m)
		80 db	・カラオケ(店内中央) ・ブルドーザー(5m) ・地下鉄の車内 ・電車の車内・ピアノ(1m) ・布団たたき(1.5m)
うるさい	かなりうるさい かなり大きな声を出さないと 会話ができない	70 db	・騒々しい事務所の中 ・騒々しい街頭 ・セミの鳴き声(2m) ・やかんの沸騰音(1m)
		60 db	・普通の会話 ・掃除機(1m) ・トイレ(洗浄音) ・洗濯機(1m) ・テレビ(1m)
普通	大きく聞こえる、通常の会話は可能 聞こえる会話には支障なし	50 db	・静かな事務所 ・家庭用クーラー(室外機) ・換気扇(1m)
		40 db	・市内の深夜 ・静かな住宅地の屋
静か	非常に小さく聞こえる ほとんど聞こえない	30 db	・郊外の深夜 ・ささやき声 ・ささやき
		20 db	・木の葉のふれあう音



### 音のボリューム

iPhoneで言えば  
マックス音量の  
3分の1以下、

Androidであれば  
2分の1以下で  
聴くことが  
推奨されています。



## ● 難聴の危険性を少なくするには…

1日の合計使用時間として1時間を越えないことが理想です。耳が休まっている時間のほうが1日の中で多い状態を心がけましょう。

### イヤホンをつけたままの会話について…

聞こえているのだけれど…あまり話したくないのかなって不安になります。みなさんはどう思いますか？



### こんな時は 耳の病院へ

#### 耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

#### 耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管とおつて中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

#### 聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に滲出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

#### 耳が詰まる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるにつまった感じがします。難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

#### 耳だれができる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。