

# 元気やる気陽気 3月号

茂木中学校保健だより

3月を「弥生」と呼ぶことは多くの方が知っていると思いますが、他にも様々な呼び方があり、「夢見月」とも言われることは知っていますか？ 冬の間じっと温め、ふくらませていた「夢」を始動させる時期として、ふさわしい呼び名ですね。

この夢見月に、今年1年を振り返り、次の目標に向かう準備をしっかりとしておきましょう！

## 3月の保健安全目標

- 【保健】耳を大切にしよう！  
健康生活の反省をしよう！
- 【安全】健康で安全な生活が  
できたか反省しよう！

## ★ 令和4年度のお知らせ ★

新年度になると、定期健康診断が始まります。

早速4月11日(月)に身体測定、視力・聴力検査が予定されています。検査時の服装は、運動着です。体重は、半袖・ハーフパンツで測定しますので、忘れずに持ってきてましょう。眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。

## 毎日の健康観察・検温と適切な対応をよろしくお願いします！

新型コロナウイルス感染症対策として、栃木県では、「まん延防止等重点措置」が適用中です。感染者は、芳賀郡内でも毎日出ており、教育関係施設でのクラスターも見られます。クラスター発生の様子を聞くと、「発熱や鼻水、咳の症状が出ていたのに、登校(登園)していた」ことが一因と考えられる事例もあるようです。

毎朝の健康観察と検温を忘れずに行い、発熱や咽頭痛、咳、鼻水などのかぜ症状がある場合は登校せず、休養をとり、必要に応じて医療機関を受診してください。健康観察シートへの記入も忘れずに！

新型コロナウイルス感染症は、花粉症と症状が似ており、区別が難しいそうです。「花粉症だろう」と自己判断せずに、専門医を受診し、正しい診断、指示を受けてください。

2年間もこのような状況が続き、コロナ慣れして、予防に対する緩みが出ていているところもあると思います。

少しでも早い収束のために、「もし、自分が感染していたとしたら、この行動は適切か？」を考え、行動していきましょう。

この行動は適切かしら？



# ヘッドホン(イヤホン)難聴になっていませんか？

## ◆ヘッドホン（イヤホン）難聴とは？

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛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に初期には自覚しにくく、一度傷ついた聴毛や有毛細胞が再生することはありません。失われた聴力を完全に回復させることはほぼ不可能で、大音量で音楽を聴き続けた結果は想像しているよりはるかに深刻なのです。

## ◆ヘッドホン（イヤホン）難聴を防ぐためには？

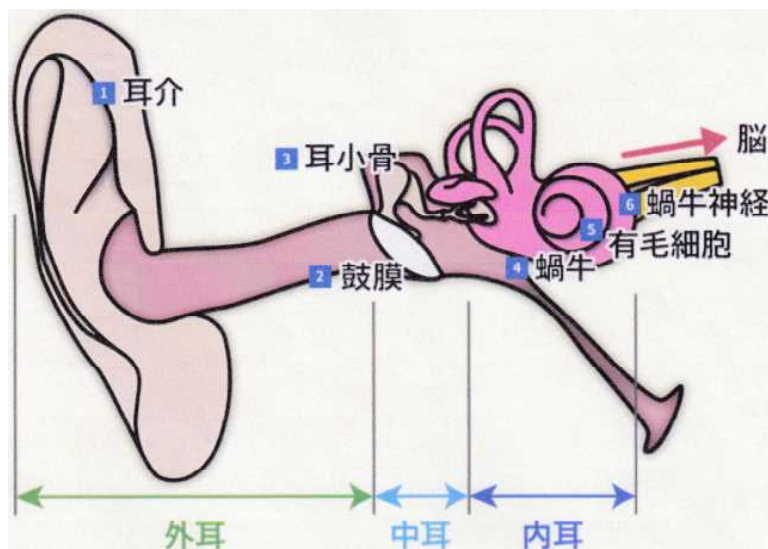
WHO(世界保健機関)では、ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くとときには、耳の健康を守るために、以下のようなことを推奨しています。

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 使用を1日1時間未満に制限する。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

ヘッドホン難聴は重症化すると完治が難しくなってしまいます。

そうなる前に少しでも耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻咽喉科を受診するようにしてください。早期であれば投薬治療などで治る可能性も高くなります。

## 【聞こえの仕組み】



3月3日は、耳の日です。  
この機会に、聞こえの仕組みや耳の健康について考えてみましょう！



- ①耳介：耳介が空気の振動を集める。
- ②鼓膜：鼓膜が空気の振動をキャッチ。
- ③耳小骨：耳小骨が振動を増幅する。
- ④蝸牛：蝸牛の中のリンパ液が振動。
- ⑤有毛細胞：リンパ液の振動により有毛細胞が刺激を受け、その刺激を電気信号に変える。
- ⑥蝸牛神経：電気信号が、蝸牛の中の神経細胞から蝸牛神経を通して、脳に伝わる。