

保健便り



令和7年2月28日

渋川青翠高等学校

3月9日はサンキューの日

沢山の思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期となりました。4月からは親元を離れて新しい生活をスタートする人もいることでしょう。もし今、心の中に「お世話になったな」「助けられたな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんでいるのであれば、別々の暮らしになる前に、クラスや学校が離れてしまう前に、感謝の気持ちを伝えたいですね。

3月9日は



耳をいたわっていますか？

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、その名前の通り、ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなっただけでなく、耳がつまった感じがしたり、耳が痛くなったりします。一度低下した聴力はなかなか戻りにくいと言われています。もし、耳に異常を感じた場合には、時間を置かず早めに医療機関を受診しましょう。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO(世界保健機関)より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

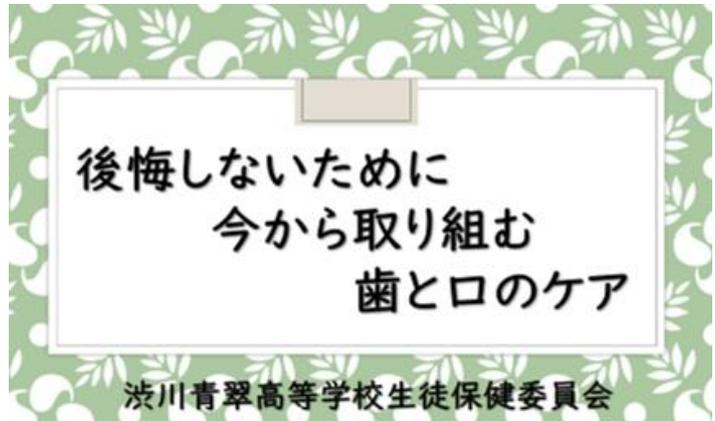
「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

ウェルビーイング (Well-being) なあなたでいるために

最近、よく耳にするウェルビーイングという言葉。ウェルビーイング (Well-being) とは、「良い (Well)」と「状態 (Being)」からできた言葉で、「体と心と社会的な健康状態」にあることを意味し、人間にとっての「幸せ (な状態)」を指します。英語の happiness という言葉は一時的な幸せを指しますが Well-being は長期的で幅広い意味での幸せを指します。

日本人は健康な人が多い？

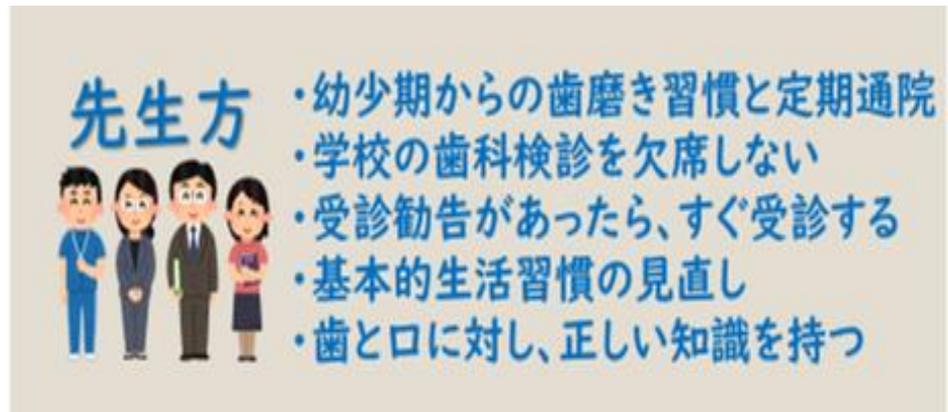
2024年の日本人男性の平均寿命は81.0歳で世界第2位、日本人女性は87.14歳で世界第1位です。その一方、日本人の健康寿命 (健康上の問題で日常生活が制限されない期間) は74.11歳と平均寿命とかなりの差があります。さらに、日本人の歯の寿命は50~65歳と、こちらも平均寿命と大きくかけ離れています。平均寿命が世界一になったとしても、それだけでは「日本人は健康な人が多い」とは言いきれませんよね。これがwell-beingの概念です。



大人になった時に後悔しないために

昨年11月の学校保健委員会では3年生保健委員が「後悔しないために今から取り組む歯と口のケア」というテーマで高校生と大人の歯の健康に対する意識の違いについて発表しました。そのなかで、先生方に「自身の経験を踏まえて、将来後悔しないために大切だと思うことは何だと思えますか？」と質問したところ、多く挙げた回答が「幼少期からの歯磨き習慣と定期通院すること」「学校の歯科検診を欠席しないこと」「受診勧告があったらすぐ受診すること」「基本的生活習慣を見直すこと」「正しい知識を持つこと」でした。

well-beingは予防医療の分野とも深く繋がっています。予防医療とは、「病気になるように取り組むこと」です。例えば、定期健康診断や望ましい生活習慣をおくることも予防医療の一つです。



Well-being であるために できることってなんだろう？

思いきり口を開けて笑うこと。なんでも美味しく食べられること。不安なく、楽しく旅行やレジャーに行っておられること。集中して仕事や勉強に取り組んだり、好きなスポーツで存分に力を発揮したりすること。これらは決して当たり前のことではありません。これから先ずっと Well-being であるために、今からできることはきっと沢山あると思います。

「受診のお勧め」や心臓・腎臓検診で二次検診になった人で受診が済んでいない人は、今年度中に受診を済ませましょう。

春休み中に治療しておこう

