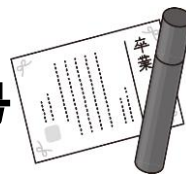


保健だより 3月号



令和5年2月28日
澁川青翠高等学校
保健室

「雪が解けると何になりますか？」という問い掛けがあります。正解は「水になる」。それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。



4月から笑顔で新しいスタートが切れるよう、今から準備を始めましょう。



『3月3日は耳の日』 ヘッドホン難聴を予防しよう

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をする内耳の有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。難聴は少しずつ進行するため、早期には気づきにくく、自覚症状として出現するのは10年後、15年後とも言われています。つまり、「聞こえづらいな」と感じた時にはかなり進行している場合があります。一度失った聴覚は戻りにくく、予防が何より大切です。



また、治療開始が遅れると回復が難しくなりますので、「聞こえにくい」「耳鳴りがする」「耳が詰まっている感じがする」等の症状がある場合はすぐに受診してください。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

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。



群馬県感染症流行状況

県内のインフルエンザ患者数は減少傾向にあります。全国的にはインフルエンザの患者数は増加傾向にあるため注意が必要です。



また、先月に引き続き、感染性胃腸炎も流行していますので、石鹸手洗いを心掛けて予防していきましょう。



県内における新型コロナウイルス感染症の流行状況については、2月以降の毎日の新規感染者数は1000人以下となり、さらに2月中旬以降は400人以下と減少しています。国内におけるマスク着用の考え方についても、令和5年3月13日以降（学校においては4月1日以降）は緩和する方針と発表がありました。これからは、周囲に感染を広げないため、そして、自分自身を感染から守るために、ウィズコロナの新しい生活様式に則り、状況や場面に応じて、個人が適切に判断していくことになります。



「人間は誰でも体の中に100人の名医を持っている」

これは、ヒポクラテスの言葉です。ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシャの医師です。この「100人の名医」とは「自然治癒力」のことです。ヒポクラテスは「病気は人間が自ら力をもって自然に治すものであり、医師はこれを助けるだけである」と、病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間・動物に備わっている「自然治癒力」を訴えていたのです。



ただし、「自然治癒力」頼みだけでは治らない疾病もあります。例えば、むし歯（初期むし歯は除く）は歯磨きをしても治りませんし、歯肉炎・歯周病は生活を改善しなければ治りません。ヘッドホン難聴や突発性難聴など、早く治療を開始しないと回復が難しくなる疾病もあります。

学校では、病気の早期発見・早期治療を目的に毎年定期健康診断を実施しています。今年度の健康診断で受診のお勧めをされた人のうち、まだ受診が済んでいない人はいませんか？4月からの新しいスタートを切る前に受診を必ず済ませておいてください。

