

# ほけんだより3月

福山市立培遠中学校  
2019年(平成31年)3月4日

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降る雨を甘雨(かんう)といいます。草木の成長を促すように、いのちを与える雨。こちよいやわらかい雨。

みなさんもこの1年、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたことでしょう。感謝の気持ちを忘れず、次の学年でのみなさんの活躍を楽しみにしています。



## World Hearing Day

WHOでは、3月3日を「World Hearing Day」として、耳の病気や難聴の予防のための行動を、世界に向けて呼びかけています。

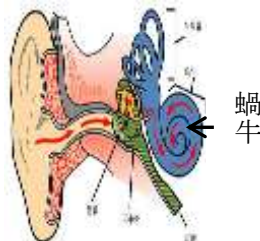


それ、**音響外傷**ではありませんか!?

### 音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聴いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛(かぎゅう)が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



### 音響外傷 セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンドをしている」「毎日ヘッドホンやイヤホン音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか?

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた

もし当てはまる場  
一度受診を。

予防のための  
ヘッドホン・イヤホンの使い方

- ① つけたまま会話ができる音量にする
- ② 体調が悪いときは使用しない
- ③ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ④ 1日1時間まで



音響外傷やヘッドホン難聴を改善するには、放っておいても自然に治る事はありませんので、左下のセルフチェックで一つでも思い当たる場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。聞きにくい状態で聞こえが固定してしまうと聴力の回復はできませんが、聴力が低下した直後であれば、薬を服用する事等により、聞こえを改善できる可能性があります。ただ実際のところ、聞こえなくなった直後が非常にわかりにくいので、ほとんどの人が徐々に進行してしまい、治療が難しくなると言われています。

ですから、上の「予防のためのヘッドホン・イヤホンの使い方」を必ず守るようにしましょう。



「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日の方が寒いなあ。」と感じることはありませんか。

「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に出入りの熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと、体に当たる空気の量が増え、空気が体から奪っていく熱の量も増えるからです。

このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」といいます。

少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夕は寒い日が続きます。気温と共に「体感温度」を意識して、自分の体調にあわせた服装を調節しましょう。

### インフルエンザの流行について

培遠中では、2/20以降は落ち着いた状況が続いていますが、引き続き、予防に努めましょう。

マスクの正しい使い方、  
正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。