

# ほけんだより 3

For Your Health | 保健室 30 年 3 月 13 日発行



「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。「何もしないのに、よい報いを期待してはいけません」という意味です。春休みには、身の回りの整理や健康状態の確認をしておきましょう。早めの準備が、未来の自分を助けてくれるかもしれません。

## ～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」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」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
- 耳鳴りがする
- めまいがする
- 会話を聞き直すことが増えた

もし、当てはまる場合は、一度受診を！



## 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聞いた後に、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。



- 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



平成 29 年度は保健だよりを読んで頂き、ありがとうございました。皆さんが自分の健康をずっと守り、自己管理していけるように、来年度も保健室から情報を発信していきます。平成 30 年度もよろしくお願いいたします。

# ほけんだより3月

担当：1-1 廣 1-2 稲井、永井 1-3 渡、重村 1-4 村田

## 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」が成長のための水になります。

水が足りないし、育ちません。でも、水もあげ過ぎて、種を腐らせてしまいます。バランスもじって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



ありがとうは魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれ友達。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけている近所さん。他にも、思い浮かぶ言葉はおありせんか。

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しい魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言わずにじにたくさん使っている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



## 春の苦味は大人への階段



菜の花、ふきのとう、たららの芽、春を感じる野菜はたくさんあります。

これらの特徴のひとつである「苦味」は、子どもの頃は嫌いな人が多いですが、大人になると味覚が変化して「おいしい」と感じられることも。

春は、入学や進級で新しい環境に挑戦する時期。慣れない日々で大変なこともたくさんあると思います。今は苦い経験でも、月日が経てば「あの時経験していたよかった」と感じられるおいしい経験になるかもしれません。失敗を恐れず、何にでもどんどん挑



戦していくみなさんであってほしいと思います。

## 子どもに多い耳の病気

### 急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、腫れたままの塊状です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症が続いておこることが多いです。

症状は？

- ズキズキとする激しい耳の痛み。
- 発熱
- 耳がぬ
- 耳がつかれた感じ など

注意点？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもあります。最後まできちんと治療することが大切です。



### 滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- テレビのボリュームを上げたがる
- 呼びかけても返事しない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

## 聴覚に困難のある人と出会ったら

コミュニケーションをとる時は…

「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかける

口元の形や表情がよく見える位置まで行って話しましょう。ことは聞きとるための大切な情報になります。



本人の希望する方法で会話をする

聞こえ方は人によって様々なので、どんな配慮をすればいいか尋ねましょう。「ゆっくり話す」「筆談で話す」「大きな声で話す」など、希望に沿った方法で会話をしてください。

