

ほけんだより

令和4年2月28日

皆さんはどんな1年でしたか？

卒業・進級の季節となりました。この1年はとても早かったように感じませんか？
認知神経科学者として有名な金井良太氏は、心理学の実験の中で『出来事の多さが時間の感覚を変える』ことを証明しており、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたように感じるそうです。今年
は新型コロナウイルス感染症の影響で縮小・中止になった行事も多かったので、余計に「早かったな」と感じるのかもしれませんが。



まだまだウイルスとの闘いは続きそうですが、新しい学年は充実した楽しい1年にしたいですね。
福岡県では、現在も毎日3千人前後の新型コロナウイルス新規感染者が発生しています。引き続き、『手洗い・手指消毒・マスクの着用・人混みを避ける』などの積極的な予防をお願いします。

3月3日は
「耳の日」

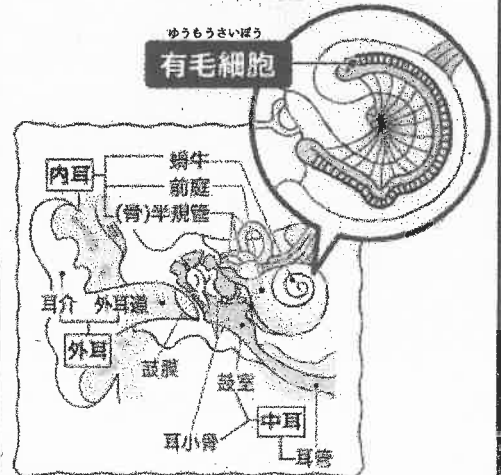
音で耳が傷つく

ヘッドホン 難聴

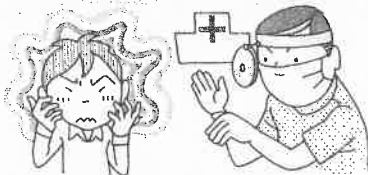
■ヘッドホン難聴って？

ヘッドホンなどで大きな音を長時間聞くと、^{かぎゅう}蝸牛の中にある音を聞くための細胞（有毛細胞）が傷つきます。休憩すると、有毛細胞は修復されて元に戻りますが、毎日長時間、大きな音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わなくなり、次第に細胞が壊れ、聞こえが悪くなります。そして、気づかぬうちに悪化し、聴力が回復しなくなります。ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。気になる症状があれば、早めに耳鼻科に受診することをお勧めします。

ゆうもうさいぼう
有毛細胞



こんな症状に注意！



- 耳鳴りがする。
- 耳が痛い。
- 聞こえづらい。
- 耳がつまった感じがする。
- ある音域だけ聞こえない。
(低音だけ、高音だけ)

■ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは… **音の大きさ** × **聞く時間** × **音圧**

音の大きさ

音の大きさの感じ方はそれぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聴きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

通常、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



終わりに

春休みは、新年度を気持ちよくスタートさせる準備の期間です。この1年間の健康状態を振り返り、新学年では、心も体も健康であるように心がけましょう。保護者の皆様、1年間、本校の学校保健につきましても、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。

