

ほけんだより3月

令和8年3月発行
長崎南高校 保健室

3月は、新しい年度に向けて、心と体のメンテナンスを行う時期です。
充実した高校生活を送るためには、健康な体を維持できるように心がけることが必要です。これまでの生活を振り返り、新年度は意識的に体調を管理するようにしましょう。



～保健室からお知らせ～

- 4月になるとすぐに定期健康診断が始まります。「黒板の字が見えづらい」「歯が痛い」など異常を感じている人は春休み中に受診しておきましょう。
- 学校での負傷等で病院に行き、治療を受けた場合は日本スポーツ振興センターの医療給付の対象になります。負傷した際には早めに申し出てください。

耳の聞こえは大丈夫？気を付けたい耳のトラブル

耳には音を伝えたり、聞き分ける役割と、体のバランスを脳に伝えたりする重要な役割があります。
耳を大切にしましょう。

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)とは

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。



ヘッドホンやイヤホンの使い方を注意することで難聴を予防できます

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
→1時間に1回、最低でも10分程度の休憩を
- 大きな音を聞く時間を減らす。
- 音を制限する機能を活用する。
ノイズキャンセリング機能や音量を確認できるアプリなどを使用する。

以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなる可能性もあります。

早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳が詰まったような感じがする
- 「ブーン」「キーン」など耳鳴りがする
- 高い音が聞き取りにくい
- 話し声が大きいといわれる
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い
- テレビの音が大きいと周りから言われる

突発性難聴とは

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

突発性難聴は治療が遅れるほど、治りにくくなると言われています。難聴が現れたらできるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。