

ほけんだより 3月

半田東高校 保健室

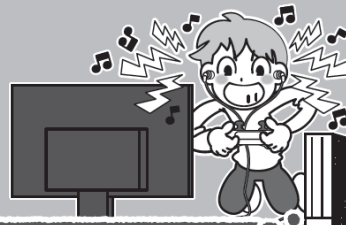
この1年、みなさんはたくさん我慢をし、本当によく頑張りました。丁寧な手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことが1つでも思いつく人は、自分自身を褒めてあげてください。

ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけばなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



こんな症状があれば ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

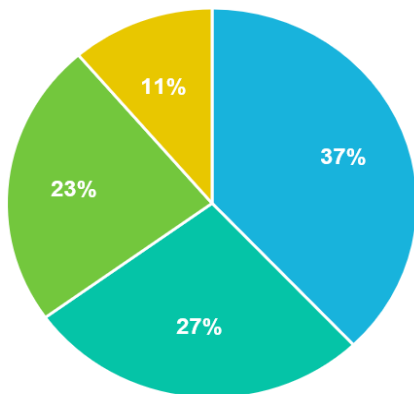
「新しい生活様式」の意識調査の結果報告



アンケート調査への御協力ありがとうございました！みなさんの感染症予防に対する取り組み方や考え方を知るよい機会となりました。そこで、調査結果の一部をみなさんに報告します。

Q.4 学校で石けんによる手洗いは、できていますか。

回答数：435/466



できている	37%(165)
よくできている	27%(118)
ややできていない	23%(103)
できていない	11%(49)

全体の64%の人が「よくできている・できている」と回答しました。「ややできていない・できていない」と回答した人は34%でした。手洗いを実施できている割合は多いですが、なかには、手洗いを十分に行えていない人もいます。この1年、手洗いができた人はぜひ継続してください。またあまりできなかった人は、この機会に、積極的に手洗いをするよう心がけてください。

なぜ、石けん(ハンドソープ)による手洗いが必要なのか！Why!?



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

石けんやハンドソープを使わずに流水で15秒すすぐだけでは、**約1万個**のウイルスが残っているとわれています。水でちゃちゃっと終わらせている人いませんか？



引用：厚生労働省 HP

正しい手洗いの方法を実施し、感染症から体を守りましょう！

