# 元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和６年３月６日発行　№１１

日差しも暖かく感じられて、風の冷たさも緩んできましたが、季節の変わり目は春の暖かさになったり、冬の寒さに戻ったりとまだまだ不安定な気候が続きます。睡眠、栄養をしっかりと取って自己管理に努めてくださいね。何かに挑戦したり、楽しいことや自分のやりたいことをしたりするためには「身体も心も元気であること」が一番大切です。新たなスタートに向けて、身体と心のメンテナンスをしっかりとしておきましょう。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

## 花粉が飛び始めています！

今年も花粉が飛ぶ季節がやってきてしまいました。東京では２月上旬からスギ花粉の飛散が始まり、**３月上旬には飛散のピーク**を迎える予想です。飛散量は、昨年よりは少ないという予想ではありますが、飛散していることは間違いないですので、毎日の花粉対策をしっかりと行いましょう。花粉症ではない人も、室内に入る前には上着をはらって花粉を落とすなど、花粉症の人に気遣った行動ができるととてもいいですね。もしかしたら、今年から花粉症デビューという人もいるかと思います。「もしかして…」と思ったら、早めに医療機関を受診するようにしてくださいね。

### ＊花粉対策のポイント＊

**花粉症？ カゼ？ セルフチェック**

| 花粉症 | カゼ |
|---|---|
| ☐ くしゃみが発作的に連続して出る | ☐ 時々くしゃみが出る |
| ☐ 透明でサラッとした鼻水 | ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水 |
| ☐ 熱はないか、あっても微熱 | ☐ 微熱や高熱がある |
| ☐ 目のかゆみや、涙が出る | ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る |
| ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる | ☐ 時間に関係なく症状が出る |
| ☐ 症状が２週間以上続いている | ☐ 症状は数日でおさまる |

※カゼの場合は無理に登校せず、医療機関を受診しましょう。

＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊～・～＊

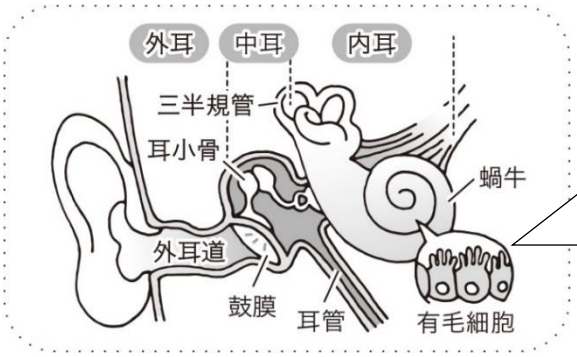
## 受診、忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、１学期中に実施した健康診断の結果に基づいて配布した「受診のおすすめ」について、受診報告の提出は済んでいますか？ 治療は終わったけれど出し忘れている、忙しくて受け取ったきりで、まだ受診・治療ができていないという人もいるかもしれません。自分のからだのことを常に気にかけ、今から将来にわたって健康を維持するために行動をすることは生活の基本です。毎年度、実施する健康診断の意味を改めて見直して欲しいです。来月からは新年度になります。健康診断も始まりますので、現時点で受診・治療が必要な人は早めに行動を開始するようお願いします。

＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊

# ヘッドホン（イヤホン）難聴に気をつけて！

ヘッドホン（イヤホン）難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使用して大音量で音楽を聴くことによって起こる難聴のことです。2019年、WHO（世界保健機関）では、11億人もの世界の若者たち（12～35歳）が携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにされされているとして、警鐘を鳴らしています。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、在宅勤務やオンライン授業などでヘッドホンやイヤホンを利用する機会も増えたこともあり、近年特に問題視されています。




ヘッドホン（イヤホン）難聴の原因は、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うのです。

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。しかし、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います。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が、「聞こえにくいな…」と自覚する頃には症状が進んでいるので注意が必要です。

＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊～･～＊