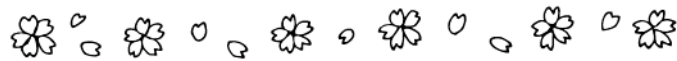


保健だより 3月

令和4年3月 日
人吉高校定時制
作成 1年大河内 大坪



ヘッドホン・イヤホン 難聴に気をつけて

こんな使い方していませんか？

- ◎寝るときは音楽を聴きながら…
- ◎ゲームに夢中になると何時間も付けっぱなし…
- ◎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！

・ヘッドホン難聴とは？

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」と言います。

・原因

耳の中の「有毛細胞」が傷つくことにより壊れてしまうことでなります。

・有毛細胞とは？

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。

・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

どうやって防ぐ？

ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ

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

眠れないあなたへ ぐっすり快眠のコツ

最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがある時、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- ◎寝つきがわるい
- ◎早朝に目が覚めてしまう
- ◎夜中に何度も目が覚める
- ◎睡眠時間のわりに熟睡感が感じ◎一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ◎一度起きた後、られない

眠れないを解消！快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましよう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。

2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。

7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。

長期間なら **不眠症** かも？

眠れない夜が1ヶ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医にご相談を。

こんな影響が…意欲・集中力の低下、頭が重い、やる気が出ない
めまい、倦怠感、食欲不振など