



今年度も残すところあとひと月ほどになりました。振り返ると、いろんなことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたらうれしいです。

どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もあります！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また、朝、起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害（OD）かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ①規則正しい生活をする
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動を心がける)
- ②体調を整える
(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③必要に応じて薬を飲む
(薬による治療が必要な時もあり。専門家に相談を)



ぐっすり眠って元気



若者の半数が難聴の危険アリ!?

音とのつきあい方

3月3日
耳の日



WHOによると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

♪ 思い当たることはありませんか？ 一つでも当てはまった人は **要注意!**

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら、1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



特に、最後の2つに当てはまった人は **耳鼻科受診** を勧めます!

♪ 音の大きさ×時間＝リスク



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。

大きな音だと、短時間でも耳はダメージを受けます。

それほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



♪ ずっと音を楽しむために

守ってほしい **3** カ条



1 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています

2 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、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう

3 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう