

ほけんだより 3

鳴門高等学校 保健厚生課
掲示用



1年間、健康に過ごせましたか？健康診断結果をみて医療機関を受診したり、生活習慣を改善してみたり、部活動でも体調管理やケガに気をつけたり、自身の健康と向き合えたでしょうか？新学期からも、心身ともに健康な1年を過ごすために、1年間を振り返ってみましょう！

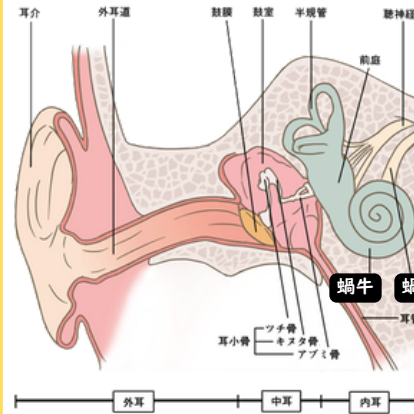
実は怖い！イヤホン(ヘッドホン)難聴とは？ イヤホン(ヘッドホン)難聴で失われた聴力は、元に戻りません！

蝸牛の中にある音をキャッチするコルチ器官「感覚毛」がダメージを受けて音を感じる細胞が破壊されると二度と再生しません。

症状が出始めて2週間以上経つと、回復が難しくなります。

〈症状〉 ・音が小さく感じる。 ・耳鳴り ・頭痛 ・耳閉感(耳が詰まる感じ) ・耳の奥の痛み ・めまい ・聞きとりづらい など	〈予防方法〉 ★人の声が聞こえる音量に設定する。 ★1時間に1回、5分程度休憩する。 ★疲れている時、睡眠不足、体調不良の時は通常より音量を下げ、休憩をこまめにとる。
--	--

耳の構造を見てみよう！



蝸牛の中の基底膜
音の高低・大小など、音の性質を読み取る。

蝸牛の中のコルチ器官(感覚毛)
内耳液の振動を神経の電気信号に変える。

耳の中は、迷路のように複雑です。

メニエール病とは？

「めまい」と「吐き気」の発作が繰り返し起こる病気です。

原因は、内耳にあり、基底膜の内側は内リンパ液が満たされています。ストレスなどの理由で、内リンパ液の量の調整がうまくできなくなり、内リンパ水腫ができて神経が圧迫され、めまいや耳鳴り、難聴などの症状を引き起こします。

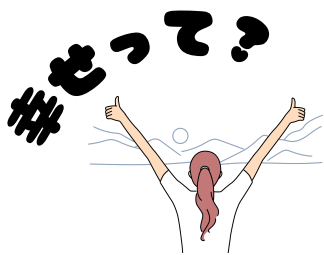
〈症状〉 ・耳鳴り ・難聴 ・意識が遠のく。 ・視野がグルグル回る。 ・ふわふわ浮かぶ感じ。 など	〈対策〉 ★過労や睡眠不足に気をつける。 ★ストレスをためこまない。 ★バランスのとれた食事をする。
---	---

突発性難聴とは？

ある日突然、片方の耳(ごくまれに両耳)の聞こえが悪くなる原因不明の病気です。

明確な因果関係はわかっていません。ただ、睡眠不足、疲労の蓄積、ストレス、多量の飲酒、糖尿病などが先行することが多いため、耳の中の細い血管の血流障害や、ウイルス感染による炎症などが関係していると考えられています。

〈症状〉 ・片方の耳だけ聞こえない。 ・耳鳴り ・めまい ・耳閉感(耳が詰まる感じ) など	症状がある場合、できるだけ早く耳鼻咽喉科を受診しましょう。 治療が遅れるほど治りにくく、少なくとも発症から2週間以内、できれば1週間以内に治療を開始しましょう。
--	---



「幸せ」には2種類あります。

- 長続きしない幸せ・・・お金、地位、モノなど、他人と比較できるものから得られる幸せ
- 長続きする幸せ・・・精神的、身体的、社会的に良好な状態から得られる幸せ

心の幸せ(精神的な状態)には4つの因子があります。
4つの因子をバランス良く高めていきましょう！



①「やってみよう」因子

自己実現と成長の因子で、やりがいや強みを持ち、主体性が高い。

②「ありがとう」因子

つながりや感謝、あるいは利他性や思いやりをもつ。

③「なんとかなる」因子

前向きかつ楽観的で、何事もなんとかなると思えるポジティブさやチャレンジ精神がある。

④「ありのままに」因子

独立性と自分らしさを保つこと。自分を他者と比べすぎず、本来の自分らしさをしっかりと持つ。

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

登下校時や部活動中等の学校管理下でケガをして医療機関にかかった人は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの医療費給付の申請ができます。春休み期間も対象です。希望する人は、必要書類の説明をするので、保健室にきてください。

～未提出の生徒へ～

書類が揃っていれば、早急に保健室に提出してください。申請には時効があり、災害発生後の初診日から2年以内に請求手続きを行わないと失効します。忘れないうちに、提出してください。