

# 保健だより 11月号

令和4年度 11月発行  
原町高校 保健室

空気が乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。コロナ感染者数も増加傾向にあります。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な睡眠と休養を心がけましょう。

## ～難聴について～

木曜夜10時から放送されている「silent」というドラマを知っていますか？毎週金曜日になると、その話題で盛り上がっている声が聞こえてきます。目黒蓮さんが演じる佐倉想は18歳の時に難聴になりました。佐倉想が難聴になった原因などは明らかになっていませんが、日頃の生活行動が難聴につながることもあります。



### 難聴とは

音が耳に入ってから脳に伝わるまでのどこかの段階で障害が起こり、音が聞こえにくくなったり、まったく聞こえなくなったりする症状のこと。大きく分けて「伝音難聴」と「感音難聴」がある。

「伝音難聴」…中耳炎や外耳炎、耳硬化症、耳垢の詰まりなどによるもの。

薬物投与などで改善することが多いが、場合によっては手術で改善させることもある。

「感音難聴」…加齢性難聴や突発性難聴、ヘッドホン難聴などの音響性難聴、騒音性難聴、低音障害型難聴、メニエール病など。

内耳や脳に問題があり、音をうまく感じ取れない難聴。

急性難聴は薬物治療等で改善することがある。また騒音性難聴の場合は予防が重要になる。

さらに、伝音難聴と感音難聴が合併した「混合性難聴」もあります。

### 難聴の影響

- 必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす。
- 危険を察知する能力が低下する。
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
- 自信がなくなる
- 認知症発症のリスクを大きくする
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることも

### 難聴の予防

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

## ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）

WHOでは、11億人もの世界の若者たち（12～35歳）が、携帯型音楽プレイ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らされているとして警鐘を鳴らしています。

### ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、とはいえ失った聴覚は戻らない。

〈予防〉 ○大きすぎる音量で聞かない（音漏れ厳禁） ○長時間連続して聞かずに、定期的に耳を休ませる



## インフルエンザに要注意！



今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

私は成人式の前日にインフルエンザになり、成人式や同窓会に参加できませんでした…。特に、大学入学共通テストや選抜試験を控えている3年生にとってこの時期はとても大切な時期です。後悔することがないように、感染対策・体調管理を徹底しましょう。

感染	症状
飛沫感染：感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入ってくる。最も多い。 接触感染：ウイルスのついたものを触った手で、口や鼻を触ることで感染する。 空気感染：部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで感染する。	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることもある。
かかった時は	予防
抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。症状が現れたら、速やかに医療機関に相談・受診をしましょう。 また、安静・睡眠・水分補給を心がけましょう。	・食事の前後や外出から帰ったら必ず石鹸で手洗いをする。 ・空気が乾燥するとのが弱まり感染しやすくなるため、加湿器で湿度を50～60%に保つ。 ・体の抵抗力を強化する（適切な食事・運動・睡眠）。 ・アルコール消毒も効果的。



## ～効果的な換気のポイント～

換気がされていない閉め切った環境では、頭痛や集中力の低下を招いたり、感染症にかかるリスクが高まったりします。ただ窓を開けるのではなく、空気の通り道を作ることが重要です。

空気の通り道を作るための3つのポイントを心掛けましょう。

- 対角線上に開ける
- 2カ所以上の窓を開ける
- 10～20cm程度開ける

また、休み時間になったら5分程度窓を全開にしましょう。



## 11・12月 スクールカウンセラー来校日

11月：9日（水）、15日（火）

12月：8日（木）、13日（火）、21日（水）