



宇和島東高校
保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。新年度を気持ちよく迎えられるように、今年度をしっかり締めくくりましょう。また、新生活に向けて生活習慣を見直し、体調を整えていきましょう。

3月3日は「耳の日」です

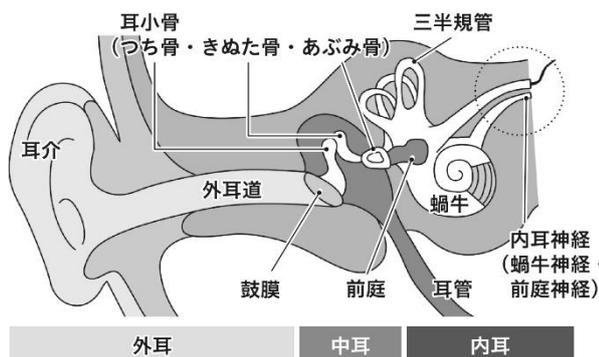


3月3日「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。私たちにとって耳は、外界の音や刺激から危険を察知したり、言語を習得して他者とコミュニケーションを取ったりするための重要な器官です。耳は「聴く」という聴覚の他に、「身体のバランスを取る」平衡感覚も担っています。

耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り大脳へ。このとき私たちは初めて「聞こえた」と分かります。どれか一つがうまく働かないだけでも、音を良く聞くことが出来なくなってしまいます。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液が身体の動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳へ伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。

ヘッドホン難聴って…？

ヘッドホン難聴(音響性難聴)とは、ヘッドホンやイヤホンを長時間使用して大音量で音楽を聞くことによって起こる難聴のことです。少しずつ内耳の働きが悪くなっていくため、初期には症状を自覚しにくいのが特徴です。進行するにつれて、聞き取りにくさとともに耳閉感や耳鳴りを感じるようになっていきます。また、長時間のイヤホン使用によって外耳道に炎症が起きる場合もあり、痛みや耳垂れといった症状がでることもあります。

WHO では、耳の健康を守るために、以下のようなことを推奨しています。

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 使用を1日1時間未満に制限する。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたイヤホンを選ぶ。



3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、持続可能な世界を実現するための、2030年までに達成する国際的な開発目標のことで、17の目標が掲げられています。「みんな(3)」で「17」のゴールを実現しようという意気込みから、3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

みなさんは保健室前に、「コンタクトレンズの空ケース回収ボックス」があることを知っていますか？使い捨てコンタクトレンズの空ケースをゴミとして燃やさないことで、CO2削減に貢献します。また、再製品化することで、限りある資源を大切に使うことに繋がります。このようなりサイクルで得た収益を日本アイバンク協会に寄付する活動も行っているそうです。みなさんもこの機会に、世界中の人が誰一人取り残されることなく安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、自分にできることを考えてみませんか



春の睡眠の日を知っていますか？

不規則な生活や日々の疲れなどにより睡眠の質が低下すると、体や脳の疲労が蓄積され、集中力や判断力の低下を招くだけでなく、長く続けば免疫力の低下や生活習慣病に繋がる恐れもあります。また、冬から春にかけての季節の変わり目は、朝晩の寒暖差や花粉の飛散など環境の変化も大きい時季。自律神経の乱れなど体にストレスがかかりやすく、睡眠にも影響が出やすいといわれているため、より一層の注意が必要です。「春の睡眠の日」をきっかけに、日々の眠りについて見直してみましょう。

重要!

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

- 学校の管理下の災害による受診は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。この場合、お住まいの自治体によっては医療費助成制度(ひとり親、子ども医療助成等)を利用できません。学校管理下の災害において、受給資格証を使用した場合、自治体から医療費の返還を求められることがあります。詳しくは市町の行政機関にお問い合わせ下さい。ただし、医療費の総額が5,000円(自己負担額1,500円)未満の場合は、災害共済給付制度の対象外のため、医療費助成制度を利用してください。

※ 学校管理下の災害による受診の場合は、その旨を病院の窓口でお伝えください。

- 災害共済給付金は、必要な書類がそろっていないと請求手続きができません。書類の提出が遅れている人は、速やかに保健室に提出をして下さい。