

保健だより



韮崎高校定時制 保健室

さようならとこんにちは

3月～4月は、たくさんの「さよなら」と「こんにちは」が訪れる時期、親しい友達や先生方と別れてさみしくなったり、新しい環境で「頑張れるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまで過ごしてきた日々の思い出は、決して心から消えな

いし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。こころから応援しています。

この1年間、楽しいこともあれば、悩んだこともあったと思います。頑張った自分にハナマルを。



耳の役割： バランスをとる！

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。



イヤホンの使用による 耳のトラブル

イヤホンを長時間使用することによる難聴を音響性難聴（イヤホン難聴）といいます。大きな音を長時間聞き続けることによって、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きます。治療を行っても、傷ついた内耳機能を回復させるのが難しいことが多いため、適切な音量で聞くこと、長時間の使用をさけるといった予防がさらに大事になってきます。

