



令和3年3月1日  
徳之島高等学校  
保健室

いよいよ3年生は明日卒業式ですね。元気に自分たちの夢や目標に向かって羽ばたく準備をした3年間だったように思います。1・2年生は、学年の締めくくりです。すべての出来事を糧にして、ステップアップしてくださいね。



## ヘッドホン難聴

コンサート・ライブ会場などの大音響にさらされたり、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたりすることで起こる難聴を「ヘッドホン難聴（音響性難聴）」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまう事が原因です。

### 《症状》

- 耳閉感（耳が詰まった感じ）
- 耳鳴り

### 《予防》

- ★ 音量を下げ、連続して聞かず、休憩を挟む
- ★ 使用を1日1時間未満に制限する
- ★ 音量を抑えるために、「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ



有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませることで聴力は回復します。しかし、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力が元に戻らなくなってしまいます。

## 耳の日クイズ・わたしの名前は？

**Q** 細菌が増えるのを防ぐよ

耳の中の皮膚を守っているよ

虫が耳に入ってくるのをガードしているよ

**A** 正解は耳あかです。知らないものと思われがちですが、役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのですね。そんな耳あかも、ためてしまうと耳が詰まって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので、耳そうじをするときは見える範囲を軽く拭き取り

ましょう。

入口にたまる理由は、耳あかを自然に外へ出そうとする働きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入口に向かって動いていて、耳あかも移動してきます。せっかくなので出てきた耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように、注意してくださいね。



今年度、保健室を利用した人は、118人でした。（2月17日現在）擦過傷の原因の多くは、登下校時の原付転倒です。雨で濡れた道路や工事中の道路等、転倒しやすい所では特に気をつけましょう。これからも安全に気をつけて過ごしてくださいね。

## 肩こりを防ごう！！

スマートフォンの使い過ぎなどで、肩こりになる人が増えています。

肩こり改善のためには、姿勢をよくするとともに長時間の同じ姿勢を避けることが大切です。

### 肩こり 予防 体操

#### 肩こり改善に有効「肩甲骨はがしストレッチ」



肩甲骨を寄せ、背中中の筋肉を意識して動かすことがポイントです。1回に5秒ほどかけてゆっくりと5回行くとよいでしょう。肩甲骨の周囲の筋肉がこると、肩甲骨が自由に動けなくなるため、肩甲骨を「はがす」というイメージで行います。

#### 背中と腰に有効「壁付き背伸び体操」

肩甲骨を寄せ、骨盤を前に突き出しながら全身を反らすのがポイントです。元の体勢に戻すときに、上げていたかかとをドンと床に着地させます。1回に5秒ほどかけて、5回行いましょう。



この体操は肩甲骨周辺だけではなく、姿勢を保持するのに重要な腰の筋肉も動かすので、肩こりにも腰痛にも効果があります。

(少年写真新聞社 高校保健ニュース第713号付録より)

## 島立ち

誇り高く  
徳高プライド  
徳高ブランド



3年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。そして、ほとんどの生徒が島立ちしますね。これからは自分一人で考え、判断し、決定する機会が増えると思いますが、どんなときも、「からだ」と「心」を第一に考え、自分を大切に過ごしてくださいね。それぞれの新しい場所でも飛躍しますように・・・。

その投稿、『思いやり』を備えていますか？

SNSの投稿は、写真や動画で情報を伝えたり、書き込みができたり、とても便利なものです。しかし、それを受け取る相手はどう感じ、どんな表情をしているのか、考えたり想像したりしたことがありますか。

SNSはコミュニケーションツールのひとつですが、伝わる相手が多いため、反応も多種多様となります。そのため、発信者は一層の思いやりが必要となるのです。

また、SNSによる困り事をひとりで抱えていませんか。学校だけでなく、相談機関は複数あります。一人で抱え込まないでください。

来年度も素敵な1年  
になりますように



参考資料：「健」2021年3月号