



今月は、各学年において「学校生活の集大成」が見られる月です！特に3年生にとっては“高校入試”が目前であり、緊張や不安を抱えている生徒が割と多く見られますが、どうか体調管理を入念に図り、試験に臨んでください。春は出会いと別れの季節。寂しい反面、新たな期待もあると思います。新年度、佳いスタートが切れるよう、進級準備を万全に♪

### よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。  
あなたの頭痛はどのタイプ？

#### 緊張型頭痛

**症状** 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く  
**対処** 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

#### 片頭痛

**症状** 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む  
**対処** 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

#### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

### どう過ごす？ はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに 食後・朝・寝る前は ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう 自分やまわりの命を守るために 交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい！と思う前に 宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう 3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて整えていきましょう。

### それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。

### イヤホンの掃除、してありますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば… かゆみ、痛み、湿疹 など

### パーツごとのお手入れ方法

- イヤピース** ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。
- メッシュ部分** 柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。
- イヤホンケース** 綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

### 言葉以外の情報 どのくらい大切？

#### ■メラビアンの法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えます。

#### ■どのくらい意識できてる？

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



# 音のつきあい方

若者の半数が難聴の危険アリ!?

大切な眼耳鼻科



WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

## 思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



## 一つでも当てはまった人は 要注意!

特に、最後の2つに当てはまった人は  
すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!



## 天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

### 生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- \* 朝起きて朝日を浴びる
  - \* ストレッチや運動をする
  - \* 睡眠の時間と質を保つ など

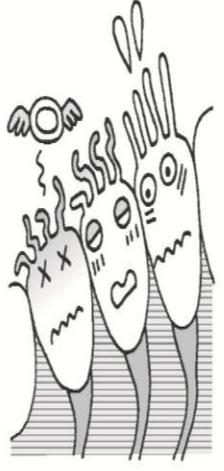
季節の変わり目は  
いつもよりもいいなセルフケアを



## 音の大きさ×時間＝リスク



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



## ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない  
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する  
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める  
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

