

# ほけんだより 3月号

川口市立芝西中学校 保健室  
令和4年3月10日(木)

いよいよ、もうすぐ卒業式です！3年生がいなくなった校舎を想像しただけでやっぱり寂しいです。でも、卒業式当日はみんな笑顔でお別れをしたいものですね。

さて、この1年を振り返ってみてどうだったでしょうか。嬉しいこと、楽しいことはもちろん、笑顔の裏に隠していた辛いことや苦しいことも沢山あったことと思います。今までの経験は、その全てがみなさんの「経験値」です。無駄なことは一つもありません。芝西を旅立っていく3年生だけでなく、1・2年生も春からまたたくさんの経験を重ねて成長していきましょう！



**耳の健康のために**

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

耳の入り口付近だけを

耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する

×長時間 ×大音量

**耳のサイズ**  
Q 耳には音を聞く他にも役割があります。どんな役割があるのでしょうか？  
①危険を察知する役割。  
②体のバランスをとる役割。

**正解は必**  
耳の中にあるカタツムリの形をした蝸牛という器官の中のリンパ液が動くことで体のバランスをとっています。

耳介 耳の構造図 鼓膜 外耳道 蝸牛

## \*こんな症状があればヘッドホン難聴かも・・・\*

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を！！

## \*どうやって防ぐ？\*

→ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。なによりも日々の予防が大切です。

## \*ヘッドホンの使い方のコツ\*

- 体調の悪い時は使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない  
(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 周りの騒音を減らす

## その頭痛の正体は？

頭痛は誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？保健室来室者で多いのが「頭痛」です。自分の頭痛はどのタイプなのか知り、頭痛が起こる原因や対処法を知っておくと安心ですね。

頭痛にはたくさんの原因がありますが、頭痛の原因として特に多い「片頭痛」と「緊張型頭痛」について紹介したいと思います。

### ズキンズキンと激しい痛み「片頭痛」



<どんな痛み？>

- 頭の片側、または両側に強い痛みがおこる。
- 脈打つような「ズキンズキン」といった痛みや、吐き気もおこるなど、生活に支障がでるほどの痛み。
- 痛くなる前、目の前にキラキラしたもの（閃輝暗点）が見えるなどの前兆がある人もいます。
- 頭痛の時に体を動かすと痛みがひどくなる。

<どうして起こるの？>

- 片頭痛は脳の太い血管が拡張して、その周辺にある神経が刺激されておこると考えられています。

<片頭痛への応急処置>

- 痛むところを冷やす。
  - ・血管が収縮して痛みが軽減される。
  - ・入浴すると痛みが増すので、頭痛があるときは入浴をやめておく。
- 睡眠をしっかりととり、疲れをためないようにする。
- 安静に過ごす
  - ・動くと痛みがひどくなるので、じっとしておく。
  - ・音や光などの刺激でも痛みが増すので、暗く静かな部屋で過ごす。



### ぎゅーっとしめつけられるような痛み「緊張型頭痛」

<どんな痛み？>

- 頭全体がしめつけられるような痛み。
- 疲れやストレスがあるときに起きることが多い。
- 首や肩こりがある時に起きやすい。
- ゆっくりお風呂に入ったり、体を動かすとよくなったりする。
- 学校を休むほどの痛みではない。



<どうして起こるの？>

- 緊張型頭痛の大きな原因はストレスです。体や心のストレスなどから頭の周辺の筋肉が緊張しそこから頭痛が起きるといわれています。

<緊張型頭痛への応急処置>

- 首や肩をあたためたり、肩まわりや首周辺のストレッチをしたりするなど血行をよくする。お風呂にゆっくりとつかって、リラックスしてみるのもオススメです。