

今年度は、みなさんにとってどのような一年になりましたか？頑張ったことや上手くいったことだけでなく、失敗も成長に繋がります。今年度を振り返り、来年度も目標をもって様々なことに挑戦してくださいね。保健室から応援しています！

## 今年度の保健室利用状況 (令和5年2月24日現在)



その他、相談やメンタル不調での来室は36人でした。  
今年度は、頭痛や気持ち悪さが原因で来室する人が多くみられました。同じ理由で保健室への来室や欠席が増えてしまわないよう、自分で予防や処置を行えるようにしていきましょう。

### 頭痛の主な種類とは？

- ①片頭痛・・・頭の片側に生じるズキンズキンと脈打つような痛み。頭を動かすと痛みが激しくなることが多い。気持ち悪さを伴うこともある。原因は、寝不足・気圧の変化・人混みなど。
- ②緊張型頭痛・・・締め付けられるような痛み。寝込むほどの強い痛みではなく、動いても悪化はしない。原因は、ストレス・目の疲れ・長時間の同じ姿勢など。



☆病気による頭痛も考えられるため、痛みが強い人や続く人は受診をしましょう！

### 気持ち悪さの原因はなんだろう？

- ・感染症(感染性胃腸炎、咽頭炎、扁桃炎、気管支炎など)
- ・消化器疾患(急性虫垂炎、胃食道逆流症、消化性潰瘍など)
- ・神経疾患(髄膜炎、片頭痛、乗り物酔いなど)
- ・代謝疾患(糖尿病、脱水など)



その他、食物アレルギーや外傷、睡眠不足や心因性嘔吐など、軽症から重症まで様々な原因があります！



3月3日は耳の日です。この機会に、耳の健康について考えてみましょう。近年、スマートフォンの普及で問題視されているのが「スマホ難聴」です。スマートフォンで音楽を聞いたり、動画を見たりする時に、イヤホンをつけてついつい音量を上げてしまうことはありませんか？音量や使用時間には十分配慮が必要です。

## スマホ難聴とは？

スマホ難聴とは、イヤホンやヘッドホンで長時間大音量の音を聞き続けるとおこる聴覚障害です。初期症状としては、耳鳴り・耳の閉塞感・高い音の聞こえづらさ等があげられます。悪化すると、痛みやめまいをひき起こすこともあります。スマホ難聴は自覚症状が出にくく、一度失った聴力の回復は難しいです。



### 気をつけることは？

#### ①音の大きさ

耳が痛く感じる音量で聞くことはやめましょう。痛いと感じるのは、人間の体が発する危険のサインです。耳が痛くならず、外の音が聞こえる大きさに調節しましょう。iPhoneやiPadには、音楽等の最大音量を設定できる機能があります。簡単にできるので、気になる人はぜひ調べてみてください。



#### ②時間

連続で聞く時は、45分未満にしましょう。イヤホンやヘッドホンを時々外し、5分～10分耳を休ませることが大切です。



### 受診の目安は？

スマホ難聴は、初期症状が出て2週間以上経つと改善率が大きく下がります。早く治療をすることが肝心なため、耳鳴りや閉塞感などの耳の違和感が3日以上続いた場合は、受診することをお勧めします。



### 3月のカウンセリングについて

今年度も残りわずかとなりましたが、カウンセラーさんに相談したいことや聞いてほしいことはありますか？予約をしたい人は、保健室の藤垣までお知らせください。

・3月8日(水) 16:00~18:30

