

保健だより

はつらつ

1学期が終わりました。入学・進級にともなう環境の変化、新しい仲間とのHRD、仮装をはじめ数々の名場面があった素晴らしい学校祭…盛りだくさんでしたね。本当におつかれさまでした。

夏休み、いかがお過ごしでしょうか？



シイブロのナス、立派に成長中！

22日に終業式を終え、夏休みが始まりました。…とは言え、7月は夏季講習や部活動で登校することも多く、あまり生活に変化がない人が大半かもしれません。しかし、8月になると、生活リズムや生活環境が変わる人も多いのではないのでしょうか？授業がある毎日とは違う過ごし方で、体調を整える、リフレッシュできる時間になるといいですね。せっかくの夏休みで疲れを溜めてしまったり、心身の健康を損なってしまったりすることのないように、健やかに夏を過ごしてくださいね。

みなさんはどんなふうにリフレッシュしていますか？保健室に来た人に話を聞くと、好きな音楽を聴いたり、動画を見たり、ゲームをしたり…こんなリフレッシュ方法を教えてくださいました。

そんな時間に欠かせないのが、**ヘッドホン**や**イヤホン**。映像授業を視聴したり、勉強に集中できる音楽を聴いたり、学校生活の中でもヘッドホンやイヤホンを使用している人がたくさんいます。そんな人たちに気を付けてほしいのが「**ヘッドホン・イヤホン難聴**」です。

世界中で10億人の若者*が、難聴リスクにさらされています



「ヘッドホン・イヤホン難聴」とは、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。**重症化すると聴力の回復が難しくなります。**

ここが心配！

じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていく
⇒初期には難聴を自覚しにくいことが特徴！

予防のために

自動車の騒音程度(85dB)以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いている時間に比例して、有毛細胞が傷つき、壊れてしまう。

⇒周囲に音漏れするほどの大きな音で聞かないようにする！
長時間聞き続けないようにする！

治療するには？

有毛細胞が壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復
耳閉感や耳鳴りに気付いたら早めに受診を！

*12～35歳(WHO)

「ヘッドホン難聴」(厚生労働省健康づくりサポートネット) <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-organ/s-002>を加工

“寝だめ”は本当にできる？

授業がある日は朝早く登校し、部活や塾があるので遅い時間に帰宅する人が多い静高生の中には、夏休みくらい「たっぷり眠りたい！」と考える人もいるかもしれません。平日の睡眠が不足する(睡眠負債)と、その分を取り戻そうと休日に長い睡眠時間を確保する「寝だめ」習慣がある人は少なくありません。国際的には週末の眠りの取り戻し(Weekend catch-up sleep)と呼ばれますが、毎週末(休日)に、時差地域への旅行を繰り返すことに類似していることから、「**社会的時差ボケ(Social Jetlag)**」とも呼ばれます。

“寝だめ”習慣の 悪影響

慢性的な睡眠不足

* “寝だめ”習慣で、実際には眠りをためることはできません。

頻回に体内時計のずれが生じる

* 体内時計がずれると起きにくい、眠りにくいなどの問題も…

「社会的時差ボケ(Social Jetlag)」の状態で2学期を迎えることにならないように、起床時間・就寝時間が極端にズレないように注意しましょう！



高校生に必要な睡眠時間って？

中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保が推奨されています。

成長・加齢とともに、必要な睡眠時間は減少していきますが、成長期である高校生までは、成人よりも長い睡眠時間を必要とすることがわかっており、一般的な認識よりも長い睡眠時間であることに驚くかもしれません。



小さい頃は
お昼寝をしていた

思春期・青年期には
夜更かし・朝寝坊
になりやすくなる…



小学校入学の頃にはお昼寝は減って
早寝・早起きが得意に！

生まれてから発達段階が
進むに伴い、睡眠・覚醒
リズムが劇的に変化すると
同時に、睡眠習慣も変化します。



進級に伴い、課外活動が増え
たり、スマホを使うようになり
たり、友だちとのつきあいなどで生活習慣が
大きく変化し、睡眠習慣にも影響するこ
とがあります。時期ごとに睡眠の困りごとや
良い睡眠をとるための工夫が異なります。

