



「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。4月から新しいスタートです。なりたい自分になれるように、今この時を大切に過ごしてくださいね。



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

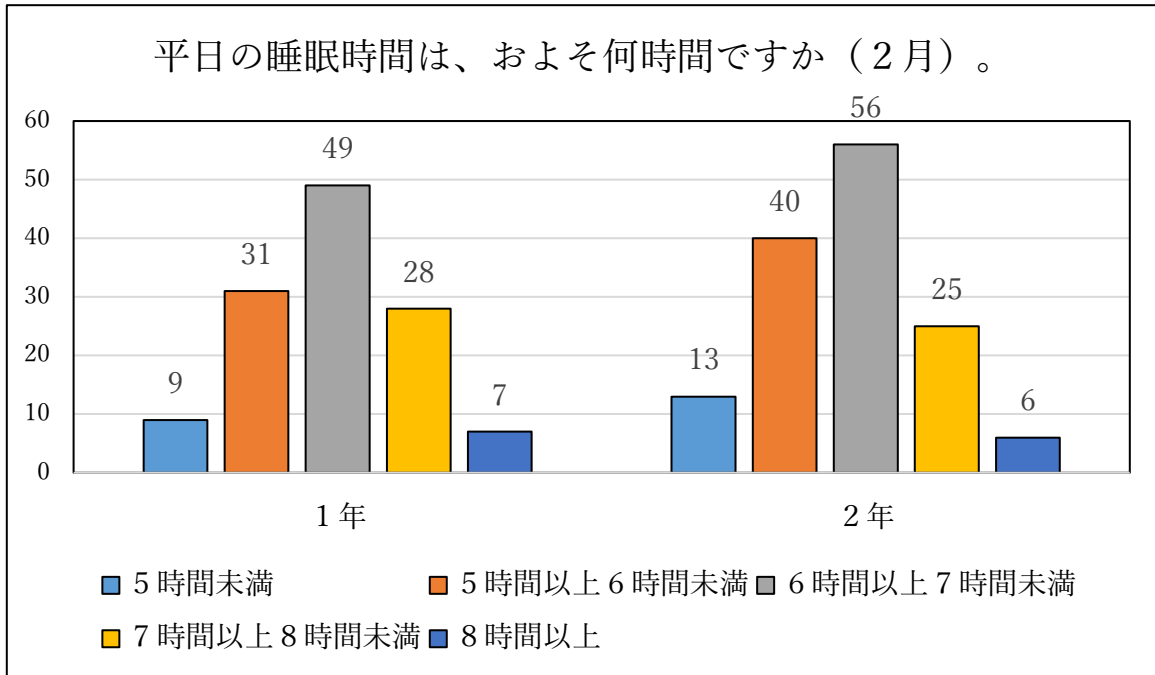


## 3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

# 睡眠習慣に関するアンケート(2月)

愛媛県の高校生を対象に行った調査によると、「望ましい睡眠習慣の確立」に課題が多いそうです。そこで、保健委員会では、今工生の睡眠習慣はどうなっているのか知りたいと思い、アンケート(9月と2月)を実施しました。2月のアンケートに協力してくれた264人の皆さん、ありがとうございました。結果の一部を紹介します。



- ★ 今工生の睡眠時間は、7時間未満の人が198人(75%)、7時間以上の人が66人(25%)でした。
- ★ 「午前中、“ねむい”と感じることがたびたびありますか」では、約7割の人が「はい(たびたび”ねむい”を感じる)」と回答しています(9月の調査では約8割)。
- ★ 今工生は睡眠時間が短く、かつ、満足できていない人が多いことが分かりました。
- ★ 知識理解調査(〇×クイズ)の結果を9月と比べると、クラスによって正答率が上がったたり、下がったりしていました。正答率が低かった問5について解説します。望ましい睡眠習慣の確立に役立てるとともに、次は正解できるようにしましょう。

問5 睡眠不足のときは、日中、1時間以上の昼寝をするとよい。正解は「×」です。

## 【解説】

日中に長時間の仮眠や昼寝をすると、体内時計のリズムが崩れるため、夜なかなか眠れなくなったり、朝起きられなくなったりします。仮眠や昼寝をする場合は30分以内にしましょう。

### 《日中の長時間の昼寝や仮眠》

文部科学省が行った、小学5年生から高校3年生までを対象にした調査でも、学校から帰宅後30分以上の仮眠をとっている子どもほど、寝る時間が遅く、午前中に眠気を感じたり、体調が悪いと感じたりすることが多いという結果となっています。

なお、午後3時までの時間帯に20分以内でとる「短い昼寝」は、午後の眠気防止に効果があり、夜の睡眠に対する影響も少ないことが分かっています。このとき、ベッドなどで長く眠ると眠りが深くなり、起きたときに頭がぼんやりするため、短く浅く眠るのがポイントです。

時間の使い方を見直して、7時間以上寝ましょう