



# ほけんだより



2024. 3. 1



No. 33

大 塚 毛 小 学 校 保 健 室



早いもので、1年をしめくくる3月に入りました。3月は寒暖差(さむいときと、あたたかいときの温度差)が大きく、「春風」とよばれる強風がふきあれ、急に冷えこむこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、かぜをひかないように気をつけましょう。



## 保護者の方へ

## 朝の健康観察より~インフルBの報告も



3連休明けの今週、発熱やのど痛、鼻水、頭痛などのかぜ症状を訴え、お休みするお子さんがいつもに比べ多かったように思います。また、症状がなかなか改善されず、数日間お休みというお子さんもおります。感染症においては、インフルエンザB型の報告もありました。本校は12月を中心にインフルエンザA型に罹患されたお子さんが72名ほどおりましたが、ウイルスの型が違くと新たに感染してしまいます。毎朝、お子さんの体調はどうか、健康観察をしっかりとさせていただいてから登校させていただくようお願いいたします。また、欠席や遅刻、通院等につきましては、必ず学校までご連絡いただければと思います。【2/29付で釧路管内にインフルエンザ注意報が発令されました】



## 耳がイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

### こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのよ。

# みんな、同じようび?

右の記事は、2024.2.12(月)の北海道新聞の記事です。おうちの人と一緒に読んでもらいたいと思います。



学校で4月に行っている聴力検査のようすが、以前からみると少しずつ変わってきている印象があります。どういことかと言いますと、学校の聴力検査は「1000Hz・30dB」という低い音と「4000Hz・25dB」という高い音の2種類を聞いてもらって聞こえるかの判断をしますが、「4000Hz・25dB」の高い音が聞こえにくい人が毎年何人かいて、何回かやり直しをすることが多くなってきています。『聞き取りづらかった?』と聞くと、『うん…、ヘッドホンをしてゲームをしたり、音楽を聴くからかな…』という答えが返ってくる場合があります。

スマホやタブレットなどで音楽を聴いたり、動画を見たりするとき、ゲームをするときにヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!なぜなら、耳が聞こえにくくなる軟聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防!ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周りの会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

中国・上海のゲームセンターでゲームを楽しむ親子連れや若者ら

＝2023年2月(ゲッティ=共同)



## ゲーム 難聴リスク増

### WHO、米など研究チーム発表

テレビゲームの音量は多くの場合、健康上許される上限に近いか超えていて、ゲーマーは難聴や耳鳴りのリスクが高いとする研究結果を世界保健機関(WHO)と米国、中国、オーストラリアの研究チームが英医学誌に発表した。

騒音の耳への影響は、音量と聞く時間によって左右され、大きな音なら短時間にとどめる必要があるとし

て、公衆衛生上の取り組みを求めている。

研究者らは世界の主要な論文データベースから北米と欧州、日本、韓国など9カ国、14件の研究結果を統合した。対象者は週の平均で約3時間、ゲームを楽しんでいた。

普及率を調べた6件の研究では、若者でのゲーム普及率は20%から78%までまちまち。ゲームと自己申告

による難聴との関連を調べた5件の研究では、4件で何らかの関連性が示された。

韓国の中高生の研究では、ゲームセンターの利用者は利用しない場合と比べ、重度の耳鳴り、高音の聞き取りにくさのリスクが高まり、高音の聞き取りにくさは利用時間が長いほど多かった。

研究の中で報告された騒音レベルは、携帯ゲーム機の43%からゲームセンターの80〜89%まで幅があった

が、特に「1秒未満の衝撃音」が深刻で、背景音より少なくとも15%高く、中には「飛行機のエンジンの近く」に相当する119%の事例もあった。

WHOと国際電気通信連合(ITU)による許容レベルは、子供は大人より低く、75%なら週40時間が基準。音が少し大きくなると例えば83%なら週6時間半、86%なら週3時間余りで、98%の大音量では週にわずか12分間だという。