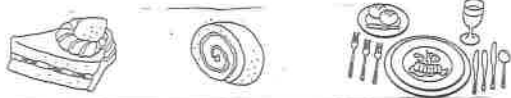


# 保健室から 学生の皆さんへ

学生の皆さん、春休みを有意義に過ごしていますか？

平成28年度を健康で楽しく過ごすことができましたか。本学での2年間はあっという間に終わってしまいます。自分の目指す目標に向かって一日一日を大切にしましょう。

そして、学生としての節度をもって楽しい学生生活を送ってください。



## 3月3日は「耳の日」です

若者に増えている耳のトラブル

皆さんは日頃から自分の耳について関心をもったことがありますか？近年、若い世代に耳のトラブルが増えています。「耳の日」をきっかけにどんなトラブルがあるのか知っておきましょう。

### ●ヘッドホンやイヤホンによる難聴

ヘッドホンやイヤホンなどで大きな音を聴き続けると聴力の低下を招きます。100デシベル(電車が通る時のガード下くらいの音のおおきさ)を15分以上は聴き続けないう気をつけましょう。

ヘッドホン難聴による原因として

- ◆大きな音を聴く ◆長時間聴く ◆高い周波数を聴く
- …の3つがあげられます。

### ヘッドホンやイヤホンを使う時の注意

- 周囲の音と比べて音量を調節する(片方のヘッドホンやイヤホンはずし周りの音と比べながら音量を調節する)
- 人の声がきこえるくらいの音量で聴く
- 電車や地下鉄など騒音の多い場所では使用しない(音楽がききずらくつい音量をあげてしまいがちです)
- 疲れている時や睡眠不足の時には大音量では聴かない
- 耳鳴りや耳が詰まったような感じがある時はすぐに使用をやめる。翌日までに耳なりや耳が塞がった感じがする時はすぐに専門医へ受診を。

\*携帯用音楽プレイヤーなどの普及によりヘッドホンやイヤホンによる難聴が増えています。適正な音量でも長時間の使用は耳の負担になります。聴力は一度失われてしまうと元にもどらないことが少なくありません。そうならないためにも時には耳を休めることが大切です。

### 耳鳴りを伴うことが多い内耳や聴神経などの障害

◎突発性難聴・・・突然、片耳が聞こえなくなり耳鳴りが生じます。激しいめまいがおこることがあります。(めまいは2〜3できえます)原因は不明です。早期発見と早期治療が重要なポイント。治療が早いほど快復する確率が高まります。1週間から遅くても2週間までの治療が望ましく1カ月を過ぎると聴力の回復する見込みがなくなってしまいます。

◎メニエル病・・・過労やストレスが原因です。ズという耳鳴り。耳が塞がった感じ。耳が聞こえづらい。めまい。繰り返し発作がおこる



本学のホームページに毎月掲載しています。

## お知らせ

平成29年度(2017年度)の「定期健康診断」について

■健康診断は4月8日(土)午前中

▲健診内容は、身長と体重の測定  
胸部X線撮影・女医先生による診察

次の点について注意・準備してください

当日は遅刻・欠席しないように時間厳守で

- X線撮影時の服装は・・・上半身はTシャツ一枚です(Tシャツはできるだけ無地のものを着用。プリント・ボタン・ポケットラメのものは着用しないように)
- 髪の毛が肩にかかるほど長い人は・・・X線撮影時に長い髪の毛のままでは撮影に支障があります。髪をひとつにまとめて頭の上でとめてください。そのため、髪をたばねる輪ゴムと髪とめを各自用意してください。

- ネックレス類ははずしてください。
- 会場へはできるだけ軽装で健診にのぞんでください。
- 貴重品はできるだけ少なくし管理をしっかりしてください。
- 貴重品以外は各自のロッカーへ入れてください。
- ◎定期健康診断は必ずうけなければいけません。当日どうしても受けることができない場合はコース担任まで事前に申し出ください。

### 花粉症これからがピークです

スギ花粉の飛び散る季節の到来です。花粉症の人にはつらい日々になりますが次の点に気をつけてできるだけ軽くなるようにしてください。

- ◆マスクで鼻と口をまもりましょう(つけた時に隙間のない立体構造のマスクがおすすめです)
- ◆目に入る花粉はメガネで(サングラスも)
- ◆外出から帰ったら、目・手・顔をよく洗う
- ◆花粉のつきにくい服を着る(毛織物など花粉のつきやすい外出着は避けて、できるだけ家の中に花粉をもちこまないようにする)
- ◆鼻うがいを習慣づけよう(人肌にあたためた食塩水を片方ずつ鼻から吸い込んで出す鼻うがい、鼻の粘膜を清潔に保つためにも習慣化してみましょう)