



令和 6 年 3 月 1 8 日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.1 1

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る季節となりました。学校生活の区切りである終業式を無事に迎えることができましたみなさん、おめでとうございます。この1年を振り返ると様々なことを経験し、それぞれ実りを得られたのではないのでしょうか。明日から春休み、間もなく新学期がやってきます。春休みに元気をチャージして、晴れやかなスタートを切ることができると良いですね。皆さんの今後の活躍を期待しています。

山梨県内 2 週間ぶりにインフルエンザ増加

コロナは 5 週間ぶりの増加



山梨県内での新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは先週まで減少傾向でした。しかし、3月4～10日の1週間に報告された感染症患者数についてインフルエンザは383人で前週よりも68人増加、新型コロナウイルスは364人で前週よりも14人増えました。県は「感染拡大注意報」を継続しています。山梨県感染症対策センターメンバーの井上医師によると「インフルエンザと新型コロナウイルスの流行ピークは超えているが、今後も1か月程度は警戒が必要」とコメントしています。

はしかの患者が急増

国内では感染力の強い「はしか」の患者数が増加しているようです。現在山梨県内でははしかの陽性患者は報告されていませんが、注意が必要です。

はしかは、麻疹ウイルスに感染した後、**10～12 日ほどの潜伏期間**を経て発症します。

発症の初期をカタル期と言い、周りの人に対する**感染力が最も強い時期**になります。

38℃前後の**発熱**、**せき**、**鼻水**、**目の充血**、**下痢**などの症状が現れます。また、頬の内側に「コプリック斑」と呼ばれるはしかに特徴的な白い斑点が現れます。

カタル期(感染力が最も強い時の症状)



発熱



咳・鼻水



充血



下痢



コプリック斑

その後



発疹期



発疹

はしかの特徴として接触・飛沫感染の他にも「**空気感染**」という感染経路がある点です。空気感染するウイルスは周りに水分を持たず軽いことから、長時間浮遊し遠くまで飛んでいく場合があります。そのため、**空調を共有している室内であれば、感染者から遠く離れていても感染するおそれがあります**。皆さんの年代の定期接種では1回目は1歳のとき、2回目は小学校入学前の1年間に受けることになっています。**心配な場合は母子手帳の予防接種歴を見て確認してみましょう。不安な場合は抗体検査をしなくても追加の予防接種を受けることができます。**

イヤホン(ヘッドホン)難聴で世界1 1億人がリスク!?



2019年、WHOは若者を中心に11億人がイヤホン(ヘッドホン)難聴のリスクにさらされていると発表しました。外出先でも手軽に使えるイヤホンやヘッドホン。場所を選ばず音楽を聴くことができる利便性があります。しかし一方でイヤホンやヘッドホンを使うことによる深刻な弊害が忍び寄っています。

騒音性難聴

慢性的なイヤホンやヘッドホンの使用によって耳がダメージを受けて、数年かけて徐々に聞こえにくくなっていくのが特徴です。



イヤホンを使ったあとに耳鳴りが長時間止まらない・耳が詰まった感じ・聞こえづらい等あれば注意が必要です



根本的な治療法が確立されておらず、症状緩和としての対症療法が施されますが、効果が出ない事がほとんどです。発覚した頃には回復が困難で手遅れになる可能性が高いため、なによりも予防が重要です。

① 音量を上げすぎない

目安は、音楽を聴くときにイヤホンをしたままでも会話が聞き取れるくらいの音量(65dB程度)にすると安全です。(掃除機で75dBです)

② 耳を休める

長時間の装着を避け、1時間に1回、10分程度はイヤホンを外して耳を休ませる習慣を作ることをおすすめします。

引用文献：松延毅(2023.2.23)「世界1 1億人がリスク!?ヘッドホン難聴・イヤホン難聴に注意！」

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1489.html

耳がイヤ〜なこと、してないかな?

耳さうじをたくさんする



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、耳さうじは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。

鼻を思いっきりかむ



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。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



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時間だけにするのも。

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

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。