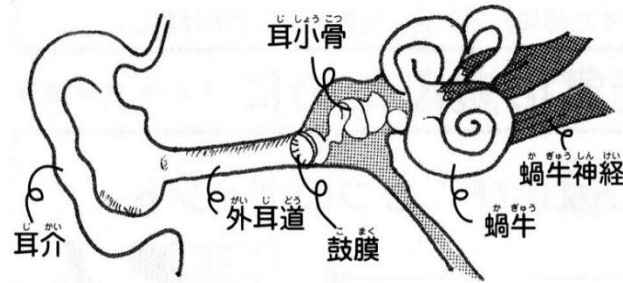


# 保健だより

あっという間に、学年のしめくくりの月になりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？

3月は、英語でMarch。ローマ神話の神Marsに由来します。同じつづりで、「行進曲」という意味で知られる march には「物事が前進する・進展する」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出す、この季節にぴったりの名前ですね。



## もっと知りたい！耳のいろいろ

### ◆耳が聞こえるしくみ

音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動は、自小骨を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。

### ◆耳で体のバランスをとっている

耳の奥にある「三半規管」というところが、体の傾きを感じとり、人はバランスをとることができます。

### ◆耳あかって・・・

ホコリや皮膚、耳の中の液体が混ざったもの。しゃべったり、食べたり、あごをしっかり動かすとこの働きを助けることに。少しずつ外に押し出されます。

### ◆耳の形って・・・

あちこちから聞こえてくる音を、うまく集めるための形です。

### ◆耳がツーンとするのは・・・

高いところやトンネルの中では、外側の空気の力が弱くなり、鼓膜が内側から押しだされます。これが、ツーンとする感じの正体です。つばを飲み込むと、耳と喉をつなぐ管が開いて、内側の力が弱くなり、元に戻るはずですが。

### ◆録音した声に変なのはなぜ

普段聞いている音は 2 種類。振動が骨を伝わってくる音と、空気の振動を伝える音。普段の自分の声は前者で、録音した声は後者です。だから、変なふうに聞こえます。

## ヘッドホン難聴になっていませんか

携帯できる音楽プレイヤーやゲーム機を使う時はヘッドホンやイヤホンで音を聞くことが多いと思います。周りに迷惑をかけずに音楽を楽しめる利点がありますが、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたために、耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が10代、20代の若い人に増えています。音楽を安全に楽しめるよう、音量や使用時間を考えましょう。



### 長時間聞かない



音楽をつけっぱなしにせず休憩をはさみましょう。寝る時はヘッドホン・イヤホンを外しましょう

### 大きな音で聞かない



聞きながら普通の大きさの声で会話でき、後ろから来る自転車の音がわかるくらいの音量で聞きましょう

### 疲れている時は聞かない



難聴は疲労やストレスの影響も受けやすいため、疲れている時はヘッドホンやイヤホンの使用は控えましょう

「ヘッドホン難聴」は、蝸牛にある有毛細胞という細胞が大きな音により損傷を受けてしまい発症します。

※有毛細胞→音を感じ取る細胞のこと。一度損傷すると再生できません。

### からだの言葉

## 寝耳に水

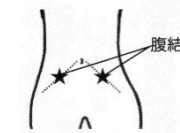
### 【意味】

思いがけないことが起こって、驚くことのため。眠っているとき、耳に水が入ったら、それはびっくりしますよね。全く思いもしなかったことが起こって、驚く様子を、うまくたとえた言葉です。思いがけない「うれしいこと」や「よいこと」で驚くのは大歓迎ですが、その反対は、できたら起きてほしくないものですね。



### 便秘がちなとき

### 試してみよう カラダのツボ



おへそと、腰骨の一番高いところを結んだ線の真ん中にある「腹結」を押すと、大腸の働きを整え、便秘を解消する効果があります。

あおむけに寝て  
ゆっくり押します

※効果には個人差があります。

### ワンポイントチェック

バランスの良い食事を摂っていますか？



食物繊維と水分をじゅうぶんに。。

※裏面をよもう！！

# おしゃれ障害その2

## つけまつげ まつげエクステに興味を持ち始めてませんか？

女の子のオシャレとして、まつげを長く見せ目が大きく見える"つけまつげ"や"まつげエクステ"の注目が集まっています。

しかし、使い続けることで目元の老化を早めてしまう可能性を懸念する意見がでてきているようです。こうした中、トラブルも増加しています。目にまぶたや角膜にトラブルが出てしまった・・・ということが多いようです。

キレイに見られたい女性の気持ちは理解できますが、それでもこうした"美容障害"は利用を止めなければ根本的な治療にならないことを胸にとめておくべきでしょう。

### つけまつげ

ベースに"グルー"と呼ばれる接着剤をつけて、まつ毛の生え際に自まつ毛に沿うように重ねて装着する、人口のまつ毛のこと。安くて種類が多くて、どこにでも売っているからお手軽だというメリットがあります。

### まつげエクステ

シルクやナイロン製の人工毛を専用の接着剤で自分のまつ毛につけることをいう。正式には、まつげエクステンション。エクステ専用のグルーを使用して、地まつ毛に付け毛(エクステンション)を付けて、まつ毛を長く華やかに見せるものです。まつげエクステの一番の特徴は、付けてることを感じさせないナチュラルさ。専門的な技術を必要としますので、美容サロンなどでつける人が多いです。その分、仕上がりが自然でメンテナンスなども簡単というのが魅力です。



## 目への危険

### ○アレルギー反応

"つけまつげ"によってアレルギー反応が起こることは珍しくないようです。これはつけまつげの接着剤に使用される「ラテックス(ゴム)」と呼ばれる成分がアレルギー反応をひき起こすことで起こります。皮膚の薄い上瞼は乾燥しやすく表面に傷が付きやすい場所です。そんな荒れやすい肌にラテックスが含まれた接着剤が接することで、カラダが拒否反応を起こしてしまうわけです。この"ラテックスアレルギー"は放置すると次第に皮膚の炎症が続き、いつまで経っても治らない恐ろしい症状です。

### ○目元老化の原因や、発症する症状

"つけまつげ"を1年間付けた合計の負荷は、およそ95kgの力士を持ち上げることに匹敵するということが発表されています。「スカルプDポータ」ブランドを展開するアンファーがまとめたまつ毛に関する調査結果によると、つけまつ毛の負担は力士を持ち上げるほど大きいという。物理学者の平林純氏の協力のもと、つけまつ毛を付けてまぶたを持ち上げる負担(仕事量)を数値化したところ、1年分の合計数値は約95kgの力士を1cm持ち上げる際の仕事量と同等だった。つけまつげを使い続けることでこれだけの負荷が瞼にかかっているわけです。瞼に負荷がかかれば目元がたるむ原因にもなりますし、瞼が開きにくくなる"眼瞼下垂症"と言われる症状に陥る危険もあるのです。

### ○まつ毛エクステの施術は、目への危険が懸念されます

目及び目元は、皮膚が薄く、粘膜と接しているのが非常にデリケートな部分であります。まつ毛エクステはその粘膜に接して生えているまつ毛に人工毛を瞬間接着剤等で接着する施術です。接着剤等の化学物質を目の近くで使うこと、異物を貼り付けること、目元で細かな長時間の作業を行うことなど、目には危険や負担を伴う行為です。

目は非常にデリケートな部分です。知識をしっかりと胸にとめておくべきですね。



※まつ毛エクステは、美容師法に基づく美容行為であると国から示されていますので、まつ毛エクステの施術を行う場合は、美容所の届け出を行い、施術は美容師が行います。

まつ毛エクステの店舗数が急増し、それに伴い、施術水準の低い店舗が増加していること、まつ毛エクステに使用される接着剤は、配合成分に関する表示に法的義務がないため成分不明のものが多くあり、目に入った場合やアレルギーに対する対応も示されていないこと等が危険と考えられます。

### からだの言葉

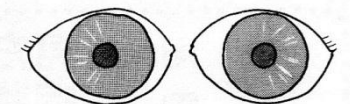
## 目は人の眼(めはひとのまなこ)

【意味】

目はいちばん大事な器官だということ。その人がどんな人物であるかは目に現われている。

## 目は心の鏡

【意味】目を見ればその人の心がわかるということ。



## 目は口ほどにものを言う

【意味】

目つきは口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えることができる。表現できるという事。