

# ほけんだより3月

今月の保健目標 ・耳を大切にしよう ・健康生活の反省をしよう

3月は、1年間のまとめの月です。この1年間で、背が伸びたり体重が増えたりしただけでなく、たくさんの思い出を通して、心もぐんと大きくなったはずですよ。小学6年生、中学3年生は、いよいよ卒業ですね。他の学年のみなさんも、4月からは新しい学年が始まります。次のステージでも、自分らしく一歩ずつステップアップしていきましょう。



今年度の

## 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。



チャレンジすること

---

始めの一步



# 若者の半数が難聴の危険アリ! 音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



## 天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

### 生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- \* 朝起きて朝日を浴びる
  - \* ストレッチや運動をする
  - \* 睡眠の時間と質を保つ



季節の変わり目は  
いつもよりもていねいなセルフケアを

## 思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする

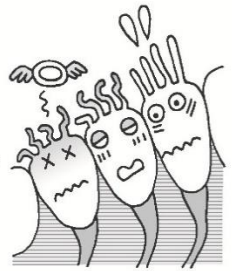


## 一つでも当てはまった人は 要注意!

特に、最後の2つに当てはまった人は  
すでに難聴がかもしれません すぐに耳鼻科へ!

## 音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



## ずっと音を楽しむために (守ってほしい3カ条)

- ① 音量を上げすぎない  
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する  
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める  
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



## 南大東小中学校 ほけんしつのように

<p>多かったケガ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 打撲</li> <li>★ すり傷</li> <li>★ ねんざ</li> </ul>	<p>多かった症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 頭が痛い</li> <li>★ お腹が痛い</li> <li>★ 気分が悪い</li> </ul>	<p>保健室に来た人</p> <p>多かった月</p> <p>10月</p> <p>少なかった月</p> <p>12月</p>
--	--	---

来年度も、ケガや健康に気をつけて過ごしましょう!



3月9日は「サンキューの日」。この機会に日ごろの感謝を言葉で伝えてみるのもいいですね。



### 保護者の方へ

今年度も残りわずかとなりました。日頃よりお子さんの心身の健康と安全の取り組みにご協力をいただきありがとうございました。進級や進学を控えたこの時期は、期待と不安が入り混じり、子どもたちの心も揺れ動きがちです。生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」は、心の安定にもつながります。新年度を元気に迎えられるよう、ご家庭でもお子さんの変化に寄り添っていただければ幸いです。