

保健だより



3月号

旭中 保健室

3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。4月からの新しい生活が待ち遠しい人も不安でたまらない人もいるかもしれませんね。不安はあってあたりまえ、いい緊張感があると考えて前向きにとらえましょう！4月を笑顔で迎えられることを願っています。1・2年生の皆さん学年最後の月です。一年を振り返り、新しい学年を元気に迎えられるようにしましょう。春休みは生活リズムを崩さないように気をつけましょうね。



ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけま

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？

- 毎日寝るときは音楽を聞きながら...
- ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし！
- 大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは

「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上！？

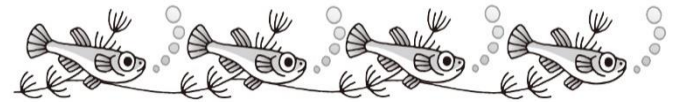
WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。



どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



保護者様

学校でけが等をされた場合、スポーツ振興センター災害共済見舞金申請の対象となります。学校管理下でけが等で受診された時は遠慮なく担任に申し出てください。書類をお渡しします。書類を受け取ってみえる方で、まだ提出をされていない方は、書類を医療機関から受け取り次第提出してください。

問い合わせ 養護教諭 佐藤

たばこを吸うと かかりやすくなる病気はどれ？

- 歯周病 ● 糖尿病 ● 脳卒中 ● 動脈硬化
- 胃がん ● 食道がん ● 肺がん ● 肺炎

答えは… **ぜんぶ!!**

タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害物質がいろいろな病気を起こします。吸い始める年齢が早ければ早いほど、病気で死亡するリスクが高まります。



未来の自分のために
誘われてもきっぱり断ろう！

