

ほけんだより

plus

安宅中学校 保健室

2023.3.6 No.9



予防しよう

3月3日 耳の日

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point
01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point
02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point
03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO (世界保健機関) より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



この1年間、保健室でも皆さんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その1年も残りわずかです。みなさん全員が、楽しいばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。



1年の区切りに、「1年間よくがんばったね」と自分を褒めてあげてください。そして、新年度を迎える心を準備しましょう！

歯科検診や視力検査など、学校の健康診断で、『結果のお知らせ』をもらったけれど、受診を済ませていない人は、必ず春休み中に受診しましょう！今年度のうちに治療を終えて、新年度を迎える体も準備しましょう。



ながらスマホで起こった事故事例



スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

！これらは実際に起こった事故です



自分は気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

Thank you
「ありがとう」が伝わる卒業式にしたいね！

「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから、言えないという人も多いかもしれませんね。また家族の中では、何かをしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。

3月9日は「サンキュー」=「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？ 言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、○○だけや○○ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計 点

心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計 点

社会編



気持ちよくあいさつができている

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計 点

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計 点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計 点

評価結果

すべての合計

点



81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう