

3月のほけんだより

令和5年3月6日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

この1年間、健康に気をつけて過ごすことができたでしょうか。みなさんが、充実した生活を送るためには、心と体の健康が大切です。自分で自分の健康を守っていくために、どのようなことができるのか考え、行動できる人になって欲しいと思います。みなさんの未来が明るく、楽しく、実りあるものになるよう、願っています。



予防しよう

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。



健康を守る 4つの力



中学生のみなさんは、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、4つの力を身につけることが大切です。この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックをしてみましょう。足りないところは、少しずつ意識して、行動できるようにしていきたいですね。

病気予防力

- 早寝、早起きをして、生活リズムを整えている
- 1日3食、好き嫌いをせず食べている
- 毎日、適度な運動をしている
- 手洗いをきちんとしている



けが予防力

- 運動前後のウォームアップ、クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかない



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 困った時の解決方法を考えられる
- 心が疲れている時、自分で気づける



健康について考え、行動する力

- 正しい情報かを考え、判断できる
- 心身に害があるもの(こと)を回避しようとする
- 今までの学習を生かし、心身の健康づくりを意識している



みなさんは、健康のために何をすればよいのかということは、小学校からの学習を通して、しっかりと理解していると思います。しかし、それを実際に行動にうつしているかというと、「十分ではない…」と、いう人が多いと思います。

最終的に身につけてほしいのは、「自分の生活や健康を自分で管理する力」です。将来の自分のために、食事や睡眠、運動、スマホ・ゲーム時間など、少しでも生活の改善ができるといいですね。



【保護者の方へ】 ★春休み中に治療、受診をお願いします★

健康診断結果で治療や受診が必要、体の不調が続いている、けがの痛みが引かない、などがある場合は、春休みを利用して、受診ができるようお願いいたします。