

ほけんだより



令和6年3月5日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

3月になり、春らしく暖かい日が増えてきました。最近
は梅の花をよく見かけます。梅の別名は春告草。春に咲く
花は、今、準備を始めています。みなさんの3月も同じで
す。春に始まる新しい学年、新しい生活に向け、それぞ
れの準備をする時期にしてください。4月には新しい成長
の芽吹きを楽しみにしています。



1年間の健康生活を振り返りましょう

この1年間、教室や保健室など、色々な場面で「健康・安全」についての話を聞いたと思いま
す。自分の体を知ることは、自分の健康を守ることに繋がります。けがや病気のときに正し
い行動をとることも大切です。中学生の今、勉強・部活等、どんなことも全力で取り組むため
に欠かせないものは、「心身の健康」です。また、将来、やりたい仕事に就いたり、充実した人
生を送ったりするためには、この時期からの健康づくりが必要です。

4月からの新しい学年、新しい学校、新しい環境で健康的に過ごせるように、自分の心身と
生活習慣を振り返ってみましょう。通院が必要な場合は早めの受診を、困ったことや分から
ないことがあればいつでも相談に来てくださいね。

生活リズムは整っていますか？

健康に欠かせないものと言え
ば「食事・運動・睡眠」です。こ
の3つをうまく生活に組み込む
ように、時間の使い方を管理し
ていけるとよいですね。起床・就
寝時間をずらさない
ことがリズムを崩さ
ないポイントです！



心は元気ですか？

心のモヤモヤ
イライラの自分
なりの解消法を
見つけ、ストレスにうまく対
応していくことが必要です。
また、困ったときは、信頼で
きる人に SOS を出すことも
大切です！



治療・受診は済みましたか？

健康診断後の歯の治療や眼
科の受診がまだという場合は、
早めに済ませることをお勧め
します。むし歯や視力の低下は
自然に治癒・回復するものでは
ありません。春休み
中等、時間を見つけ、
受診をしましょう。





WHO（世界保健機構）は、「2050年までに世界で約25億人（4人に1人）が難聴になる恐れがある。」と警告しています。原因の一つは、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞くことです。スマホやゲーム機を使用する際に、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思います。耳の健康のために使い方を見直してみましょう。

★ヘッドホン難聴の原因は？

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」という、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所が傷つき、壊れてしまうことで、音が聞こえにくくなってしまいます。

★ヘッドホン難聴で…

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は元に戻らなくなってしまいます。治療しても必ず治ると限りません。

★自分で気がつきにくい！

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ものです。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うと言われています。ですから、日常生活で、いつもと違うと思ったら、早めに受診することが大切です。



★どうやって防ぐことができるの？

何よりも日々の予防が大切です。ヘッドホンの使い方を意識して生活しましょう！

- 1日1時間程度とする。
- 音量を上げすぎない。（外の音が聞こえ、つけたまま会話ができるくらいがよい）
- 連続して使わず、休憩をとりながら使う。
- 体調の悪い時は使わない。

