

ほけんだより 3月

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

2021年3月12日

緑中学校 保健室発行

日が長くなってきて日差しも暖かく春の気配が感じられます。温かくなってくるとなんだか気持ちもうきうきしてきますね。さて、たくさん我慢をした1年。みなさん本当によくがんばりました。自分で自分をねぎらい、また気持ちを新たに新学年を迎えましょう。4月から新しい学年のいいスタートが切れるよう、どんなことに気をつけて健康生活を送りますか？今から目標を考えておいてくださいね。



《ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけて！》

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・・・



音漏れするほどの大音量で音楽を聞いている・・・



ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし・・・



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。

★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。

★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。

★一度戻った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた低度なら、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います。



どうやって防ぐ？

- ◎体調のわるいときは使わない
- ◎連続して聞かず、休憩をはさむ
- ◎使用を1日1時間に制限する
- ◎大きな音で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- ◎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







・・・日々の予防が大切です！！！！





この1年間 心身の健康に気をつけて生活できましたか？ チェックをしてみよう！



<input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけることができた 	<input type="checkbox"/> 適度に運動し体力の維持ができた 	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活で睡眠も充分にとれた 
<input type="checkbox"/> 衛生的な生活を心がけることができた 	<input type="checkbox"/> ストレス解消を上手にできた 	<input type="checkbox"/> 家族・友人・先生とコミュニケーションがうまくとれた 



***みなさん病院受診はすみましたか？まだの人は春休みを利用して、今年度のうちに済ませましょう！**
ほおっておいてもいいことはありませんよ・・・。

< 軽症うつ病って知っていますか？ >

いま、軽症うつ病（軽うつ）の人が増えていると言われていています。うつ病とは、日常生活が困難になるくらい憂うつな気分が持続する病気のことです。軽うつはその程度の軽い症状のことを言います。軽うつの原因の多くはストレスで、うまく発散できず心にため込んでしまうことにより症状を引き起こします。

日頃から、「これさえやれば無条件に楽しい！」という、自分なりのストレス発散法を見つけておきたいですね。また、軽うつの方は、ただ落ち込んでいるのと、見た目の区別が付きづらいため、周りのひとは、つい、「元氣だして！」「がんばって！」などと励ましてしまいがちです。しかし、心が疲れて休息を求めている、軽うつの方に「がんばって！」と励ますことは、よけいに疲れた心を追い込んでしまうこととなります。もし、まわりに軽うつかな？と思う人がいたら、どうか無理に励まそうとはせず、じっくりとやさしく、話をきいてあげるようにしてください。



＼ 3年生のみなさん卒業おめでとうございます！ ／

中学を卒業すれば、9年間の義務教育は終わります。高校や専門学校への進学、社会に出て就職とそれぞれ、いろいろな道に進むと思いますが、これは、自分が決めた道です！勉強にしても仕事にしても、親まかせ、先生まかせ、あなたまかせではなく、自分で考え、自分で決め、行動して行ってほしいと思います。中学校の3年間、いろいろなことがあったと思いますが、よくがんばりましたね。卒業おめでとうございます！みなさんの輝かしい未来を応援しています。



「健康」って空気みたいなもの…、当たり前のように、なくなっはじめて、ありがたみのわかるもの…。でも、なくなっからでは、それを取り戻すのは大変です。何をするにも健康第一！こころもからだも大切にしてください。そして、あなた自身だけでなく、あなたの隣にいる人のこころとからだも大切にできるようになってください。

