

3. ほけんだより



R8. 3. 3

渡名喜幼小中学校

今月の保健目標：健康生活をふり返ろう

今年度もいよいよ残すところあとひとつき足らずとなりました。中学3年生はもうすぐ卒業です。この1年間をふり返って、何が1番に思い浮かびましたか？ 嬉しかったり楽しかったり、悔しかったり上手いかなかったこともあったと思います。そのすべてが成長の糧になります。進級・進学は自分を変えるチャンス！ 成長につなげていきましょう。

3月9日は「サンキューの日」です。もし今、「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が心の中に浮かんだら、離れてしまう前に感謝の気持ちを伝えておきたいですね。



いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう	いつも頼りにしてるよ
お世話になりました	いただきます
ごちそうさま	助かったよ
一緒にクラスでよかった	参考になったよ
うれしい	元気もらったよ
美味しかったよ	さすが！

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



今年も1年、頑張った自分にも
「頑張ったね」「ありがとう」と
褒めてくださいね！

令和7年度の保健室利用状況

保健室
の
利用者数

延べ **43** 人

(2月末までの集計より)



多かった **ケガ**

- すり傷
- 捻挫
- 切り傷、打撲、虫刺され

多かった **症状**

- 気分不良
- 頭痛
- だるい

保護者のみなさま

今年度も保健関係の書類提出等や体調不良等のお迎えなど、ご協力いただきありがとうございました。おかげ様で保健業務等スムーズに行うことができました。今後どうぞよろしくおねがいします。

若者の半数が難聴の危険アリ!?

音とつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

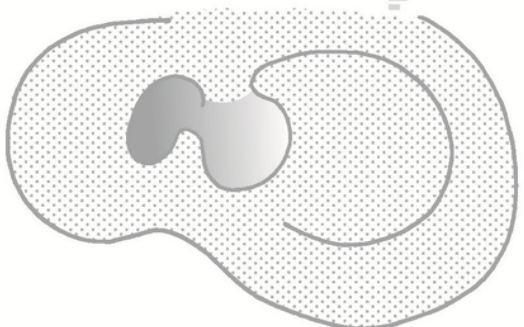
思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



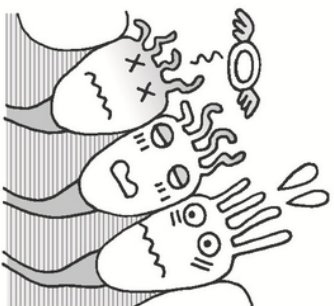
いつでも当てはまった人は**要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は**すでに難聴かもしれません**



音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために

守ってほしい 3 カ条

- 1 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- 2 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- 3 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



天気の変化と自律神経の「ビミョ〜」な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起きる」という人が最近増えていきます。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

季節の変わり目は
いつもよりよいねいなセルフケアを



生活リズムを整えるのが基本

- たとえば...
- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ