

ほけんだより 3月

令和8年 3月
春木中学校 保健室
NO.11

今年度も残り1か月です。例年より早く2学期にインフルエンザの流行があったかと思えば3学期にもインフルエンザが流行しました。この1年間、健康に過ごすことができましたか。

この1年を振り返ってみて、自分の成長したところ、成長しきれなかったところを考えてみましょう。勉強・部活・習い事・係りの仕事・委員会活動・友人関係など、うまくいったところとそうでないところがあったかと思えます。「成長したなあ…」と感じたときには、ぜひ自分で自分をほめてください。「もっとやれたのに…」と感じたところは、これからの目標にしてみるといいでしょう。

心やからだの成長のスピードは一人ひとり異なります。ほかの人と比べる必要はありません。自分のペースで、自分らしく毎日を過ごしてくださいね。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに止める

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

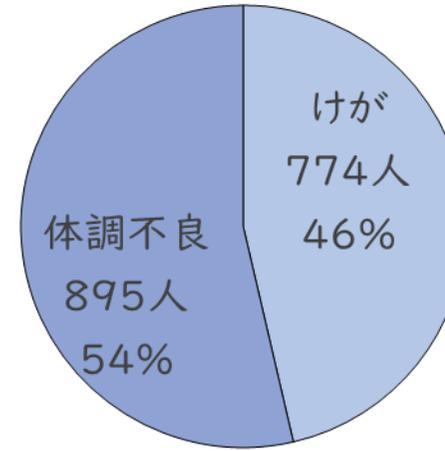
部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

☆1年間の保健室利用状況☆ (のべ人数) 1月31日 まで

保健室に来た人の合計

1669人



来室の多いケガの種類

1. 打撲 232人
2. すり傷 192人
3. ねんざ 119人

どれだけ気をつけていても学校生活の中でケガをすることはあります。ケガを防ぐためには、「授業中、部活動中にふざけないこと」「運動前にはストレッチをしておくこと」「体調が悪い時には無理をして運動しないこと」が大切です。

危険な遊びをしたり、校舎内や通路で走り回ったりすると、大きなケガにつながります。周りの人や物の状況を見て、体を動かすようにしましょう。

来室の多い体調不良の種類

1. しんどい 422人
2. 頭痛 241人
3. 腹痛 134人

夜遅くまで起きていたり、朝食を食べていなかったり、水筒を持ってきておらず水分不足になっていたり…思い当たることはありませんか?自分で自分の体調を管理できていたか、この1年を振り返ってみましょう。

「頭が痛いから薬がほしい」と保健室へ来る人もいますが、保健室ではお薬は渡せません。普段から飲んでいる薬がある人はカバンの中に入れておくと安心です。お薬は人によって合う、合わないがあります。人からもらうことも、あげることもしないでください。

物事に全力で取り組むためには、心と体の健康が欠かせません。学校・習い事・部活動など、普段から忙しく過ごしている皆さんですが、たまには息抜きしましょうね。

3年生は4月から新しい生活が、1,2年生は新しい学年での生活が始まります。環境が変わると、体も心も疲れやすくなります。春休み中にリフレッシュしておきましょう!!



若者の半数が難聴の危険アリ!?

音とのつきあい方

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。



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こる」という人が最近増えています。「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。

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 など



季節の変わり目は

いつもよりもていねいなセルフケアを

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



一つでも当てはまった人は **要注意!**

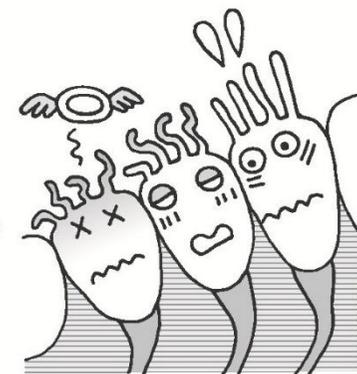
特に、最後の2つに当てはまった人は **すでに難聴かもしれません** すぐに耳鼻科へ!



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、気づかぬ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。

