



今年度もあとわずかになりました。この1年間、健康に気をつけて楽しく生活できたでしょうか。3年生は卒業、1・2年生は学年最後の月です。1年間の自分の生活を反省し、4月からまた元気なところと体でスタートしましょう。

校
室

音で耳が傷つく

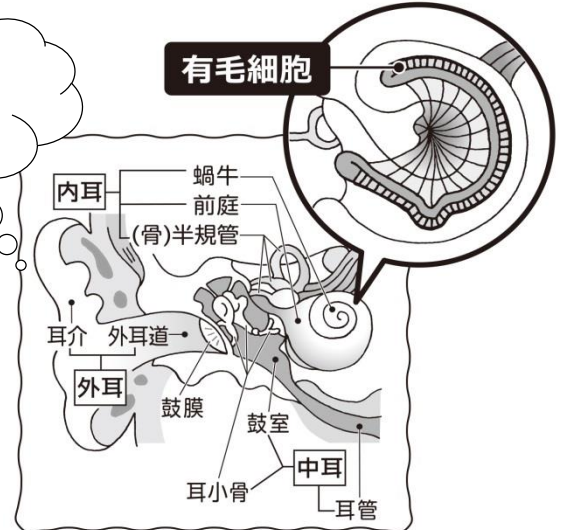
ヘッドホン難聴

3月3日は
「耳の日」

有毛細胞



音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量が原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気付かないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることもあります。



WHOは「先進国の若者の約半数が音楽プレーヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています。

ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすい原因は・・・

音の大きさ

×

聞く時間

×

音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいが音量の目安。



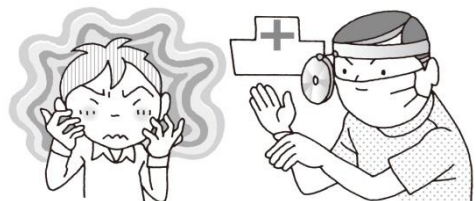
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりはしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

1・2年生 来年度の準備について

- ①健康の記録
- ②保健調査票
- ③救急カード
- ④結核に関する問診票

左記の書類を封筒に入れて修了式にお渡しします。新年度もそのまま使用しますので、**春休み中に新学年の欄を必ず記入し**、始業式に封筒で提出してください。

今年1年をふり返って



あなたはどのゾーン？

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

生活習慣のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

