

3月 保健だより

令和4年3月9日

我孫子市立白山中学校
保健室

学年のしめくりの月になりました。皆さんの心と体は、この一年でたくさん動いたと思います。体を動かすと、疲れたり筋肉痛になったりしますが、そうして強い体が作られていきます。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・。たくさん動いた分、そして疲れるものです。「お疲れさま」は、頑張りや苦勞をねぎらう言葉ですが、この言葉を、一年を走り抜けた自分自身にかけてあげてください。そして、春休みは心も体もリラックスさせ、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう。



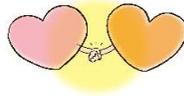
Please take care of yourself

～自分を大事にしていますか？～



☆ これは「あなた自身の世話をする」つまり、「体を大切に」という意味です。進学や進級を前に、自分自身を見つめてみましょう。あなたは、いくつ当てはまりますか？

- ① () 自分のことを気に入っていますか？
- ② () 自分の良いところと悪いところを知っていますか？
- ③ () 自分を信じていますか？
- ④ () 自分にとって本当に大切なものは何か、知っていますか？
- ⑤ () 自分なりの決断をするにはどうすればよいか、知っていますか？
- ⑥ () あなたのことをきちんと理解してくれる友達がいますか？
- ⑦ () 嫌なことには「ノー」と言えますか？
- ⑧ () プレッシャーをうまくかわせますか？
- ⑨ () 自分が決めたことに責任が持てますか？
- ⑩ () 何か決めたり行動する前に、考える心の余裕がありますか？



ストロングポイント(強み)を育てよう!!

☆ 自分の「こんなところがいいな」と思うことを、小さなことでもいいので、書き出してみましょう。そこに現れているのは、自分のストロングポイントの芽。毎日の様々な場面で、その芽を生かした行動ができれば、こっそり自分をほめてあげましょう。すると、その芽は少し大きく育つはず。これをコツコツ繰り返して、自分のストロングポイントを大きく育てていきましょう。



Thank you 感謝の気持ちは言葉にしよう

「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？少し意識して言葉にすると、笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。



おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

SAFE LISTENING



最近、イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聞いたり、動画鑑賞やゲームをするなど、長時間音に触れる機会が増えています。今回は、休みなく働き続ける耳の健康を守るために、安全に聞くためのコツを考えます。

【耳の危険度チェック】

こんなイヤホン・ヘッドホンの使い方をしていませんか？



ゲームに夢中になると、何時間もつけっぱなし



毎晩寝る時は音楽を聞きながら



大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き



話しかけられても、わからない

【解説】



1つでも当てはまった人は、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何？

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のこと。耳の中にある音を聞くための「有毛細胞」という神経が傷つき、壊れてしまうことが原因。



<こんな症状があれば、ヘッドホン難聴かも...>

- ・耳が聞こえにくい
- ・耳がつまったような感じがする
- ・耳鳴りがする

世界で11億人以上!?

WHOは、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの利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。

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です。聞こえづらいと自覚する頃には、症状が進んでしまっています。

どうやって防ぐ? ~イヤホン(ヘッドホン)の使い方のコツ~

- 使用を1日1時間未満にする
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができる程度)
- 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
- 体調の悪い時は使わない

