

# ほけんだより

3月

おおさか しりつしんわ ちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

あっという間に3月になり、心和中学校も開校から1年が経とうとしています。みなさんにとってこの1年は変化のあった年ではないでしょうか。この機会に1年を振り返り、また新たな気持ちで新年度を迎えましょう。

## ヘッドホン・イヤホン難聴について知っていますか？

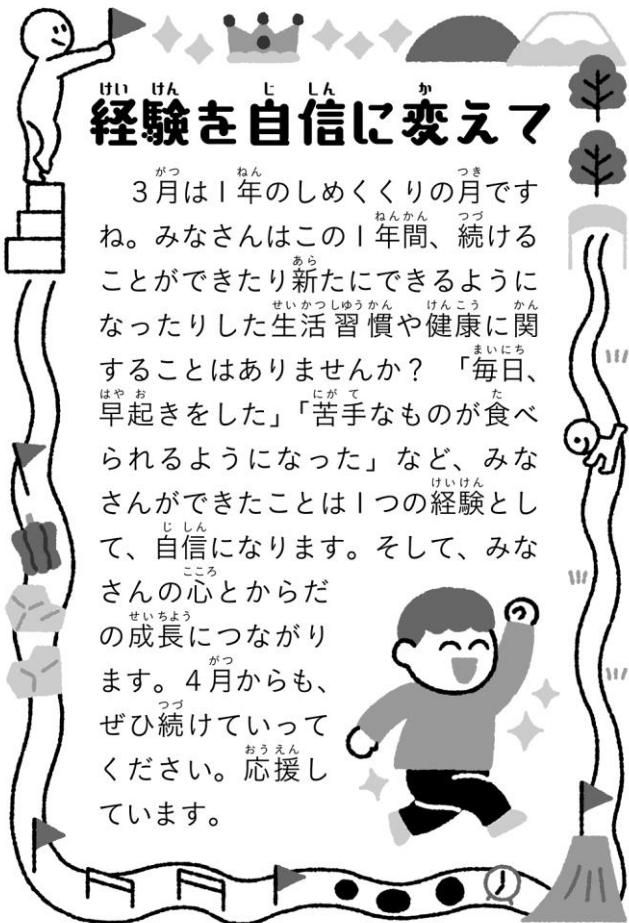
ヘッドホンやイヤホンで長時間、大音量で音楽を聴き続けて耳が聞こえづらくなることを、「ヘッドホン（イヤホン）難聴」といいます。大丈夫だと思っていても気づかないうちに悪化することもあり、一度聞こえづらくなったら聴力はなかなか回復しないかもしれません。登下校中や休み時間にヘッドホンやイヤホンで音楽を楽しむこともあるかもしれませんのが、周りの会話が聞こえるくらいの音量に抑え、1時間以上聴き続けず耳を休ませるようにしてください。



ちょうどいい大きさで

## デジタルデトックスしませんか？

デジタルデトックスとは、携帯やタブレット、ゲームなどのデジタル機器と距離を置き、ストレスや疲労をデトックス（排泄）することをいいます。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。

