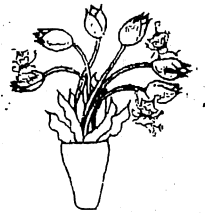


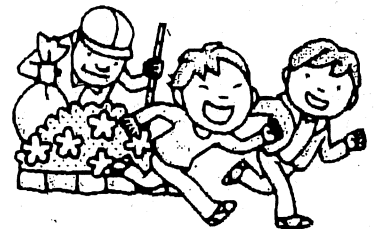
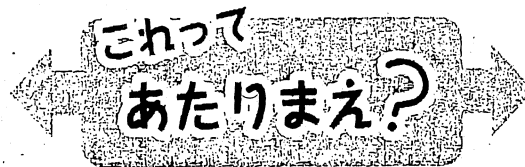
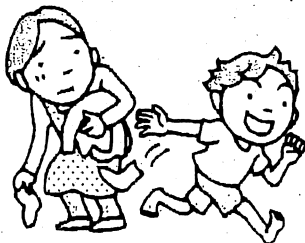
3月のほけんだより

令和5年3月8日 発行
大阪市立新生野中学校 保健室

最近は気温が少しずつ高くなり、春の訪れを感じるようになってきましたね。
3年生は今日からいよいよ卒業式の練習が始まりました。また、10日には
公立の一般選抜がありますね。中学校生活もあと少し、体調に気をつけながら
過ごしていきましょう。
1・2年生も次のステージに向けて、最後までしっかりとやりきりましょう。



あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは…そうあるべきこと（＝当然のこと）
ありふれていること（＝普通のこと）

ご飯を食べられること、何かを買えること、きれいな環境で過ごせること、毎日元気に過ごせること…など、みなさんが「今〇〇できていること」これって「あたりまえ」のことなのでしょう。

それはきっと、作ってくれている人や支えてくれている人（もの）があるからですね。一度、今の自分の生活や周りにあるものに目を向けてみてください。支えてくれている人やものがたくさんあると思います。

明日3月9日は「サンキュー（ありがとう）の日」

周りへの感謝の気持ちを忘れず、日々を過ごしていけたらいいですね。

そして、毎日いろんなことがあるけれど、がんばっている自分へも、一日の終わりには「ありがとう」と伝えてみてください。



STOP! イヤホン歩き

3月3日は
「耳の日」

音楽を聞いたり動画を見たり、ふだんの生活の中でイヤホンを使っている機会はどれくらいありますか。また、外出している時などにイヤホンをしながら歩いていることはありませんか。「イヤホン歩き」にはとても危険なことがあるのです。

危険その1 周りの状況がわからない

人間の脳はたくさんのことを同時に処理することができません。音楽などを聞いていたり、電話をしていたりすると、周りの音への感度が大きく下がり、注意力が散漫になります。また、スマホなどの画面や音に集中することで無防備になってしまい、車や人との接近に気づかず大きな事故につながる可能性があります。



危険その2 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがちになります。大音量で長時間聞き続けていると、耳の中の“音を脳に伝える細胞”である「有毛細胞」が傷ついたり壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



音はどうやって
聞こえてるの？

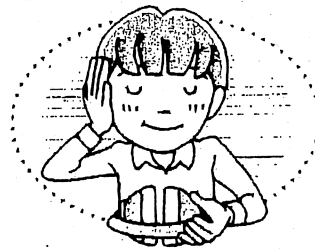


耳の中の有毛細胞
が音の振動を電気信号に変換して、脳に
伝えます。

「ヘッドホン・イヤホン難聴」という言葉を聞いたことがありますか。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けることで起こる難聴のことです。スマホなどが広く使われるようになったことで、とても身近な病気になっており、まずはしっかりと予防することが大切です。



長時間・大音量で聞かないようにする
(話し声が聞こえる程度の音量で)



イヤホンの使用は「1日1時間まで」に決めるなど
こまめに耳を休ませるようにする