



ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

 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。



冬から春への変わり目のこの季節は昼夜の寒暖差が大きく、花粉や黄砂などで鼻やのどの不調を感じやすく、体調を崩しやすい時期です。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや手袋、薄めのコートなど持ち歩いて重ね着をするなど自分で服装を調整し、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

2026年3月9日 大阪市立董中学校 保健室

ありがとうの 効果

3月9日はサンキューの日。「お世話になったなあ〜」「うれしいことをしてくれたなあ〜」というときに『ありがとう』と言えていますか？この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんありますよ。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
ステキな1日を過ごせたらイイね♡

保護者の皆さまへ **スポーツ振興センターの申請について**

学校の管理下でのケガなどで医療機関を受診し、医療点数が500点以上の場合、給付の対象となります。保健室からお子さんを通して申請用紙を配布していますが、申請漏れはございませんか？ または、申請用紙の配布漏れなどの場合はご連絡ください。給付事由が発生してから2年を過ぎると申請ができなくなります。



卒業するみなさんへ

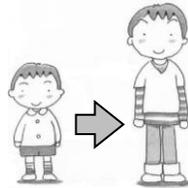


ここを巣立って4月からは新しいスタートが始まります。董中での3年間、一人ひとりいろいろな思い出があったことでしょう。楽しかったこと、苦しかったこと、悲しかったこと、うれしかったこと…。語りつくせぬほどの出来事を心の中にアルバムとして旅立って行ってください。

----- 3年間をふりかえって -----

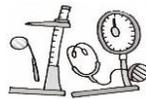
1. 入学してきた時とくらべて、発育ぶりはどうですか？

からだが大きくなっていくと同時に、心も成長していきます。からだの成長を大切に、「心の健康」にも気をつけてください。



2. 健康診断で所見は、なかったですか？

歯・耳・鼻などの悪いところはありませんか？治療は済みましたか？視力低下の人が多く見られますが、眼に負担をかけていませんか？これらは一生の財産です。



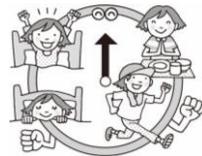
3. 大きな病気・ケガはしませんでしたか？

病気やケガをしてしまった人は、どうしてそうなったのか、原因を考えて、再び繰り返さないように！

『自然治癒力』人間には、この『^{ちから}力』=『自然に治る力』を持っています。「すり傷をしてもキズは盛り上がり、いつの間にか治っている。」「腹痛・頭痛も休んだら治っている。」などは『自然治癒力』です。

4. 元気な生活はできていますか？

規則正しい生活。そう、十分な睡眠、朝・昼・晩の食事、適度な運動など、自分のからだや生活の様子はどうでしたか？
中学卒業という機会にふりかえってみてください。



新しい道へ～「これから」のために

新しい環境の中では、自分でも気づかぬうちに緊張したり、ストレスがたまったりします。あまりに長い間ストレスの状態が続くと、からだや心に不調をきたすこともあります。疲れやストレスがたまってきたなあ・・・と思ったときは、休養をとり、生活を見直してみましょう。「これから」何をするにも、からだの基本。気合いを入れすぎず、心身ともにリラックスしてがんばってください。いつまでも応援していますよ！



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されています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

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

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。

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されています。

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

