

ほけんだより 3 月号

真住中学校 保健室 令和 8 年 3 月 2 日

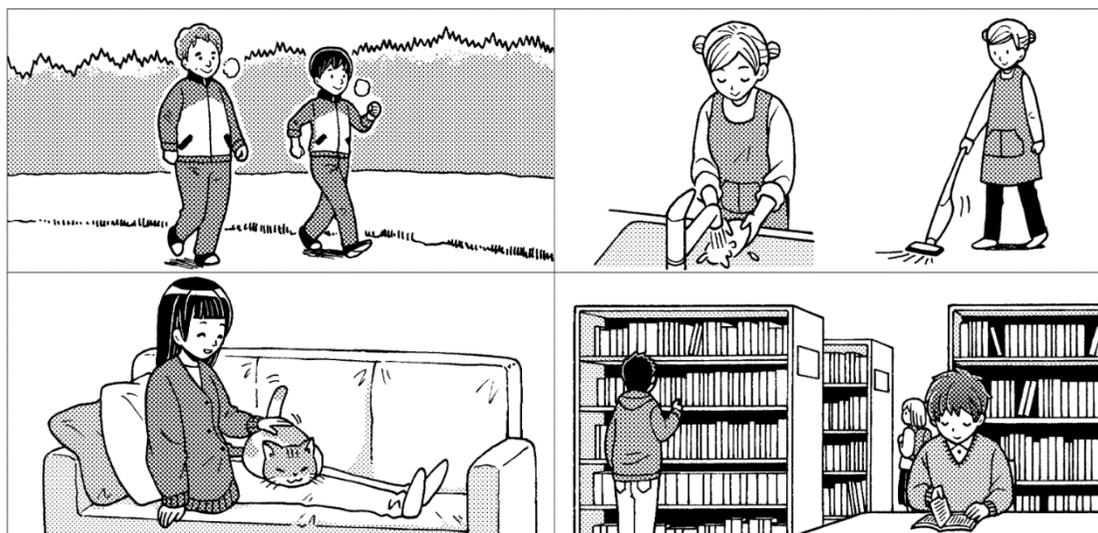
まだ寒い日もありますが、住之江公園にも梅の花が咲き、少し春らしさを感じられる時期となりました。今年度もあと残すところあとひと月足らずですね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる「体」や「心」の健康を守るために必要なことです。3年生はいよいよ卒業ですね。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残っていてくれたら嬉しいです。



春休みにチャレンジ!

オフラインの生活も充実させよう

スマートフォンやタブレットなどの長時間利用は、視力の低下、運動不足、睡眠の質の低下の原因となります。春休みを利用して、運動や読書などのオフラインで過ごす時間を少しずつ増やしてみませんか？



音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は 要注意!

特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!



健康的に音を楽しむための3つのポイントは、①周りの会話が聞き取れるくらいの音量設定 ②音を制限する機能（ノイズキャンセリングなど）の活用 ③1時間に1回はイヤホン・ヘッドホンを外すです。正しい使い方をしましょう!