



3月～4月はたくさんの「さようなら」と「初めまして」が訪れます。大好きだった先輩が卒業したり、進級して仲良しの友達とクラスが離れたり。別れはさみしいですが、思い出はきっと消えませんが、新しい出会いを楽しみつつ、思い出を積み重ねられるといいですね。

そして、今年度ももうすぐ終わります。歯科の受診など、しそびれていることはありませんか？すっきりした気持ちで新年度を迎えられるように、準備を整えておきましょう。

若者の半数が難聴の危険アリ!? 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!**



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言われています。

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



音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・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、気づかない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。



ずっと音を楽しむために (守ってほしい3カ条)

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



早寝早起き 元気な毎日!

生徒保健委員 3月

早寝早起きのメリット

1. 朝スッキリ目覚められる
2. 体内時計が整う
3. 勉強や運動がはかどり集中力アップ
4. 社会のリズムに合わせられる
5. 1日元気に過ごせる



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごしかたを習慣化すると、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言われています。

簡単に継続できないとストレスになります

寝る3時間前までに食事をする

例えば...

寝る1時間半〜2時間前に入浴する

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する

部屋を暗くする

自分なりのルーティンで過ごせるようにしよう!



生徒保健委員作成、今月の教室掲示ポスター
春休みも「早寝早起き」で新学期に備えましょう!

今年度の保健室利用状況

今年度の2月末までで、体調不良やケガ、相談などで来室した人数を集計しました。
(スポーツ振興センターの手続きや、その他の用事で来た人は入っていません。)

保健室
の利用者数

1355人



- 多かった症状
1. 頭痛
 2. 体のだるさ
 3. のどの痛み

- 多かったケガ
1. すり傷
 2. 打撲
 3. 捻挫



*8月を除く

昨年度に比べると、利用者は少なく、元気に学校生活を過ごせた人が多かったのではないのでしょうか。一方、症状別では、頭痛を訴える人が最多でした。片頭痛の他、睡眠不足やホルモンバランスの乱れ、熱中症、発熱、眼精疲労、肩こりなど様々な要因で、頭痛は起こります。特にスマホを使用していて、夜眠るのが遅くなり、翌日頭痛...というパターンは、よく聞きます。←この生徒保健委員からのポスターを、ぜひ参考にして、次年度も元気に過ごせますように!

よくある頭痛のタイプについて

	症状	対処
★緊張型頭痛	頭をキューッと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く。	筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進すると良い。
★片頭痛	片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む。	光や音で悪化するため、暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので冷やすのも有効。
★注意が必要な頭痛	突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ!	