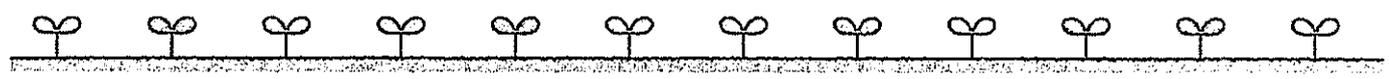


ほけんだより



愛川東中学校
保健室
No. 13
2026.3.2

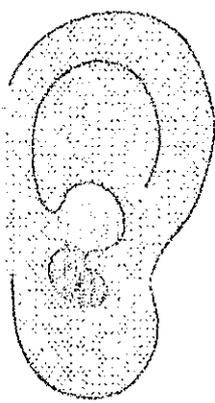
冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。
花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。
あと少しで進級・卒業！元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



音とのつきあい方

若者の半数が難聴の危険アリ!?

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。



天気の変化と自律神経のヒミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが突こる」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

季節の変わり目はいつもよりもいいねいセルフケアを

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



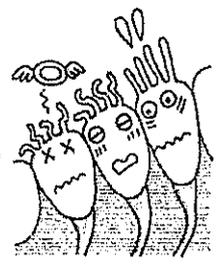
一つでも当てはまった人は **要注意!**

（耳、鼻、口のどかに当てはまった人は）
すぐ耳鼻科へ！



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。



下にあるのは、昨年10月の合唱コンクールで三年生の有志合唱団が歌った『水平線』の歌詞の一部です。誰もが、うまくいったり、うまくいかなかったり、超楽しかったり、超落ち込んだり…いろいろな経験をして、いろいろな感情を感じて生活しています。人は、自分の気持ちを感じたり、人の気持ちを感じたり、自分の気持ちを想像したり、人の気持ちを想像したりしながら、自分を知っていくんだと思います。

正門を入れて校舎の右側の花だんにピンクの花が咲き始めました。昨年9月にまいた種が、湖が干上がるほどの乾燥を乗り越え、風にも負けず、雪にも負けず、ようやく花を咲かせました。土の中には強い根っこがあって、根っこが地上の葉を支え、わずかな水分や栄養を吸い上げたので、花が咲きました。全てを支える根っこは見えないし、じっとたえてつらかったであろう雪が降った日の寒さはもう感じませんね。でも、想像してみてください…。

みなさんもよくがんばりましたね！
ちょっと早いけど、卒業・進級おめでとうございます！

『水平線』

さ
咲いた

