



令和7年度
高美が丘中学校
保健室



朝晩はまだまだ寒いですが、日中のポカポカ陽気に春の訪れを感じますね。ドカ雪に驚かされた今年の冬でしたが、もう春はすぐそこまで来ています。
この1年はどんな1年でしたか？身体とともに精神面も生活面もぐっと成長していますよ。忙しい毎日ですが、少し振り返り、来年度良いスタートがきれるように改善していきましょう。

3月3日は耳の日



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。

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にく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、長時間聞くこともリスクが高まります。

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



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回は耳を休ませる
最低でも10分程度、ヘッドホンやイヤホンを外しましょう。

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!**





他にも…耳を大切にするために気を付けてほしいこと

耳そうじは2～3週間に1回
座ってする



耳の近くを
たたかない



耳もとで
大声を出さない



耳に異物を
入れない

鼻をかむときは
片方ずつ



3年生の皆さん

卒業おめでとうございます

新しい環境でも、たくさん食べて
しっかり寝て、ワクワクをいっぱい
楽しんでください。戸惑う
こともあるでしょうが、「一所
懸命がかっこいい」の高美魂
で挑戦していきましょ
う!!



春休み中に治療しよう

むし歯など治療がまだの人は、
治療を始めましょう!



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済ます

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。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。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ることがわかってきました。



健康になる

ポジティブになる

幸せになる

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

