

# 保健だより



槇中生のみなさんへ・  
保護者のみなさまへ  
令和7年3月24日  
和泉市立槇尾中学校 保健室

保護者のみなさまへ 一年間ありがとうございました

今年度もご家庭での健康観察、提出物、早退のお迎えなどへのご協力ありがとうございました。  
・緊急連絡カードに変更があればご連絡ください  
・日本スポーツ振興センター災害給付の提出忘れはありませんか(2年の時効があります)

## 【 今月の保健目標 耳を大切にしよう 】

4月からのことを考えると、少しの期待と不安があるかもしれません。  
いいスタートを切るためには“準備”が大切！もしも……心配な事が  
あれば、早めに周りの人に相談をしてくださいね。

悩みや不安を人に話すことで、ストレスが軽くなったり、安心したり  
することができます。誰かに受けとめてもらうことで自分は一人じゃな  
いと感じられることもあります。

### 相談にはこんな効果が！

- ★気持ちが楽になる
- ★心が落ち着く
- ★気持ちが前向きになる
- ★問題がはっきりする
- ★自分を冷静に見ることができるようになる
- ★自分とは異なった見方が分かる

この1年、気持ちよく保健室を利用して来てありがとうございました。

学年が変わる、  
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE  
新しい自分を見つける  
チャンスです。  
CHANGE



## 【 1. 春休みを楽しもう リズムよく過ごそう 】

春休み中も自分の生活の目標時間を決めて、生活リズムを整えることを意識しよう。

| 夜ねる時刻               | 朝おきる時刻 |
|---------------------|--------|
| 時 分                 | 時 分    |
| テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間 |        |
| 時間                  | 分      |

☆朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとする。  
☆日中は運動して、夜更かしはほどほどに。

## 【 2. 知って損なし ヘッドホン・イヤホン難聴 】

大きな音を聞き続けることで聴力を失うことがあります。そして、残念ながら現時点では失った聴力への有効な治療法はありません。

① **原因** 騒音性難聴はヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによって有毛細胞がこわれてしまい、聴力を失うことで起こります。

② **WHO** 世界保健機関によると14億人もの世界中の若者たち(12～35歳)が難聴のリスクにさらされていると警告を鳴らしています。

③ **治療** 大きな音で有毛細胞が一度壊れてしまうと、治療をしたり手術をしたりしても有毛細胞に変化させられず、現時点で有効な治療法はありません。ですから、予防することがとても重要です。

④ **対策** ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聴くときは耳の健康のために『音量を下げたり、連続して効かずに休憩をはさむ。』ように意識してみませんか。

## 【 3. 音楽でリラックス 耳を大切にしよう 】

好きな曲を聴くと、楽しいし、気持ちいいと感ずることが出来ます。ちなみに、副交感神経を活性化させてリラックスできる音楽には、いくつか共通点があるそうですよ。それは「①テンポやビートが一定」「②音域（構成している音の高低の幅）が狭い」ことです。クラシックをイメージするかもしれませんが、実はハードロックもOK。みなさんが楽しくて心穏やかになる曲はどんな曲でしょうか。

さて、音楽を聴くときには必要以上にイヤホンは使わないで楽しんでください。これからは大きな過ぎない音で、短い時間の使用にして、大事な耳を守りませんか。

★3月は世界中で耳について考える日《3月3日は世界耳の日》です。

～槇尾でも耳について考えてみましょう～

★2025年世界耳の日のテーマを紹介します。

～考え方を考える: 耳と聴覚のケアをすべての人にとって

現実のものとするために力をつけましょう～