

保健だより えがお No.27

2025年3月3日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのように気温差も大きくなる時期です。脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、自分で上手に調節できるよう服装を工夫しましょう。

そして、3月は2024年度の締めくくりの月です。この1年間を振り返り、来年度につなげていきたいですね。そこで、健康に関することも振り返ってみましょう。

自分の1年間の生活を振り返ってみよう！

- 早寝早起きができた
- 朝食を食べた
- 適度な運動をした
- 十分な睡眠がとれた
- 授業中、良い姿勢で過ごせた
- 食後の歯みがきができた
- スマホなどの長時間使用をしなかった
- 健康診断で受診をすすめられた人は、受診した
- 手洗い、うがいなど感染症対策ができた
- 不安や悩みをためこまず、誰かに相談できた
- 困った時に、誰かに助けを求めることができた
- 言葉を大切にできた（人が嫌な思いをする言葉を使っていない）



上のチェック項目は、今年度の保健だよりで、みなさんに伝えてきたことです。保健だより No.26 でお伝えした、心と体の関係で分かるように、心と体の両方が健康であることが大切です。

みなさんは、このチェック項目で、いくつ〇ができましたか？〇の数が多いほど健康的な生活ができています。

〇の数が少なかった人は、今から〇の数が増えるような生活を心がけましょう。

3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう

来年度ステップアップするために！

この1年間、みなさんは多くのことを経験し学びました。自分の目標を達成できた人、理想の自分に近づいた人、一步一步成長していると思います。

来年度、さらにステップアップするためには、次の4つの土台が大切です。

《睡眠》

十分な睡眠をとり、爽やかに目覚めるためには、

- *スマホなどは寝る2時間前にやめる。
- *朝は早く起き、太陽の光を浴びる。

ことが大切です。そのため早く寝る環境を整えましょう。



《食事》

- *朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる。
- *バランス良く何でも食べる。

ことが大切です。濃い味、脂質、塩分のとりすぎ、野菜・果物不足に注意しましょう。



《運動》

*毎日30分ほどの適度な運動をする。ことが大切です。

また、こまめな水分補給と運動前の準備運動、運動後のクーリングダウンもしっかりして、ケガを予防しましょう。



《ストレス対処》

*自分のストレス発散方法を見つける。

*不安や悩みは誰かに相談する。

*困った時は「手伝って」「助けて」など誰かに助けを求める。

このようなことが大切です。



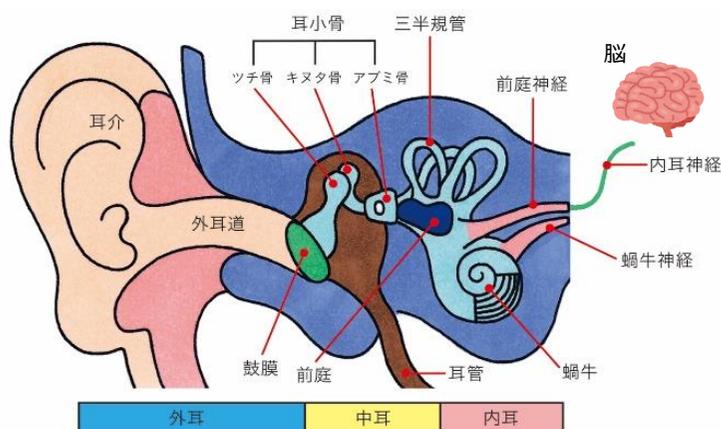
この4つの土台をしっかりと、みなさんがさらなるステップアップができることを応援しています！

3月3日は耳の日



7月に伊丹市の中学生、高校生を対象に「ヘッドホンやイヤホンに関するアンケート」調査を行い、その結果を保健だよりでもお知らせしました。その後、ヘッドホンやイヤホンの音量、使用时间など、きちんと守れていますか？3月3日は「耳の日」です。この機会に再度、ヘッドホンやイヤホンの正しい使い方を確認し、耳の健康について考えてみましょう。

耳の役割



(役割その1) 音を聞きます

からだの外の「耳介」で集めた音が「鼓膜」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「蝸牛」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



(役割その2) バランスをとります

耳の奥にある「三半規管」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じ取っています。それらの信号を脳で受け、からだがかたむかないように手や足を動かしています。

耳を大切にするには？

- 耳そうじは入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- ヘッドホン・イヤホンは使う時間と音量に注意する
- たたかない・ひっぱらない・近くで大きな音を出さない



ヘッドホン・イヤホンに注意！

伊丹市の中高校生ヘッドホン・イヤホン使用率(R6年7月調査結果より)
中学生78.3% 高校生92.7%

ヘッドホン・イヤホン難聴

慢性的に進行する感音性難聴。ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることが原因で起こる。

耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。

がいじどうしんきんしょう 外耳道真菌症

外耳道（耳の入り口から鼓膜までの部分）に真菌（カビ）が感染して炎症が起こる。

主な原因として、ヘッドホンやイヤホンを長時間使うことで換気が悪く、耳に湿気がこもったり、耳掃除で耳の皮膚を傷つけてしまうことが挙げられます。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどの症状が出ます。

ヘッドホン・イヤホン難聴の予防は「あ・い・の・て」

あ

あげない

①音量を上げないようにする

ヘッドホン・イヤホンをつけたままでも周囲の会話が聞き取れるくらい（全体の60%以下）の音量で使しましょう。

い

いしに相談

②早めに医師に相談する

症状を放置すると二度と聴力が戻らない可能性があります。耳が詰まる、耳鳴りがする、音の聞こえ方がいつもと違う時は、耳鼻科を受診しましょう。

の

のいずキャンセリング

③ノイズキャンセリング機能がついたものを選ぶ

周囲の騒音より大きい音量で聞くと、聞こえていると感じる音は適度でも、耳への負担は増えています。周囲の騒音をカットするノイズキャンセリング機能がついたヘッドホン・イヤホンを使用することで音量を上げずに音を楽しめます。

て

ていき的に休む

④定期的に耳の休憩を取ろう

耳もたくさん使ったあとは休憩が必要です。長時間の使用をさげ、1時間に10分程度の休憩をとりましょう。

