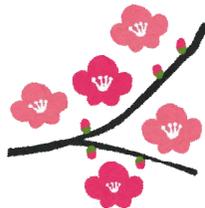


すこやか

2018. 3.1
山添中学校
ほけんしつ
NO. 13



厳しい寒さの2月が終わり、少しずつ寒さが和らいできました。春の暖かいぽかぽか陽気が待ち遠しいですね。

さて、いよいよ各学年しめくりの3月を迎えました。昨年の4月と比べて今の自分は何か変わりましたか？朝ごはんは？歯みがきは？生活リズムは？「あのときはこんなことで悩んでいたな」「こんなことを心がけるようになったな」など、学校や家での生活、心や体のことについて、自分を客観的に振り返ってみましょう。

3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。毎日を健康に過ごせることは当たり前のことではありません。自分の健康は自分で守っていけるよう、健康のためにできることを実行してってください。みなさんが健康で自分らしい道を歩んでいけるよう応援しています。



3月9日(サンキュー)は ありがとうの日

ありがとうは漢字で書くと「有難う」。枕草子において「ありがたきもの」というのがありますが、「存在しがたいもの」「滅多にない」という意味でつかわれていたそうです。

ありがとうは日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもご飯を作ってくれるおうちの方、いつも仲良くしてくれている友だち。家族の中では、なにかしてもらって当たり前になっているかもしれませんね。

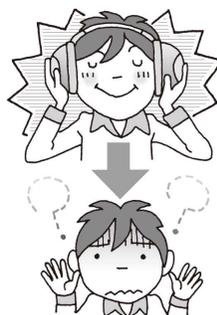
でも、その毎日の『当たり前』がなくなってしまうたら…？
この機会に、いつもより意識してありがとうの気持ちを伝えてみませんか？



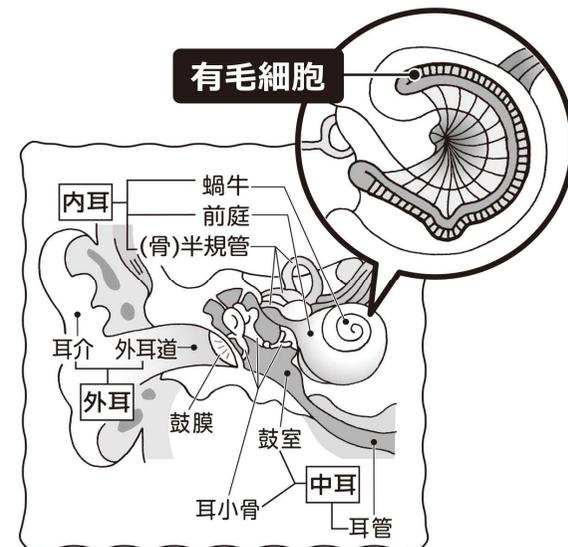
音で耳が傷つく ヘッドホン難聴



ヘッドホン難聴って？



音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞きとれるくらいの音量が目安。



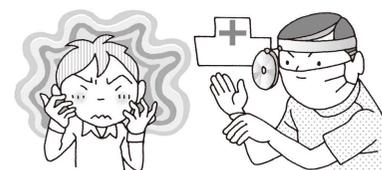
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧(音の大きさ)は、空気を伝って耳に到達するまでに弱ります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴りや耳が詰まったようなかんじがしたときは早めに病院でみてもらいましょう。