

# 保健だより



東浦町立西部中学校  
令和3年3月1日

日差しがずいぶん暖かくなってきました。春は、もうすぐそこまでやってきています。春は出会いと別れの季節。3年生57人が、それぞれの進路へと巣立っていきます。卯ノ里小学校と西部中学校で培った、優しい心と強い志を胸に、それぞれの道で、よりいっそう輝き、活躍する姿を楽しみにしています。

1、2年生は、一つ上の学年に進級します。この1年の生活をしっかりと反省し、新たな学年へ向けての準備を行いましょ。

## 3月の保健目標

## 1年の反省をしよう

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 



☑の数が

- 8~9個 すばらしい生活がおくれましたね！これからも健康な生活を続けましょう！
- 6~7個 なかなかよい生活がおくれましたね！さらによい生活リズムを目指しましょう！
- 3~5個 できそうなところから、生活リズムを変えていきましょう。あなたならできる！
- 0~2個 あらまあ……。自分の生活リズムを見直しましょうね……。がんばって！

結果はどうでしたか？次の1年は、少しでも☑の数が増えるように、できるところから心がけて生活ができるといいですね (^\_^)/

本年度も、お子さまの心身の健康や発育・発達のための取り組みに際して、多くのご協力をいただき、ありがとうございました。保健室から子どもたちの心身の成長を見守ることができ、たいへん嬉しく思っております。  
この1年でどれだけ心身ともに大きくなったか、ぜひ一度、お子さまと振り返ってみていただけると幸いです。

西部中 濱口

ありがとうございます



# 3月3日は<sup>33</sup>耳の日



耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



×長時間  
×大音量

ヘッドホンやイヤホンは音量と使用時間に注意する



## 耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする



## 気をつけよう!!ヘッドホン難聴



ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聞き続けることにより、きこえの細胞(有毛細胞)が徐々に壊れて起こる難聴です。ヘッドホン(イヤホン)難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期にはなかなか難聴に気が付きません。他の症状として、耳閉感(耳が詰まった感じ)や耳鳴りを伴う場合があります。

WHO(世界保健機関)では、11億人もの世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

### 身近な生活音の音の大きさ

音のレベル

- 120dB: 飛行機のエンジン近く
- 110dB: 自動車のクラクション(2m)
- 100dB: 電車が通る時のガード下
- 90dB: パチンコ店内、犬の鳴き声(5m)
- 80dB: 地下鉄の車内、ピアノ(1m)
- 70dB: 掃除機、セミの鳴き声(2m)
- 60dB: 一般的な会話の音声

※dB(デシベル): 音の大きさの単位

WHO「80dBの音量を1週間当たり40時間以上、98dBの音量を1週間当たり75分以上聞き続けると、難聴の危険がある」

つまり...



電車の音に負けないくらいの音量で聞き続けると、難聴の恐れがある!



## 難聴を防ぐために!

ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く場合、65dB程に音量を抑えることでヘッドホン難聴になるリスクを下げる事ができます。



65dBとは、ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、会話が聞き取れる音量です。

### 他にも...

- ・ヘッドホンやイヤホンで聞いた3倍の時間、耳をやすませる。
- ・使用を1日1時間未満にする。
- ・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」がついたヘッドホンやイヤホンを選ぶ。