



あっという間に、今年度最後の月、3月になりました。3年生は全員、入試の全日程を終えましたね。お疲れさまでした。ホットしていることでしょう。1・2年生は、今の教室で過ごせるのも、あと10日になりました。早かったですか？長かったですか？この1年、それぞれいろいろなことがあったことと思います。楽しく笑っていただけることばかりではなかったかもしれませんが、たくさんの経験を積み一つ一つの出来事から多くを吸収している姿は、みんなとても輝いていました。19人、一人一人の心とからだの大きな成長をとてもうれしく思います。

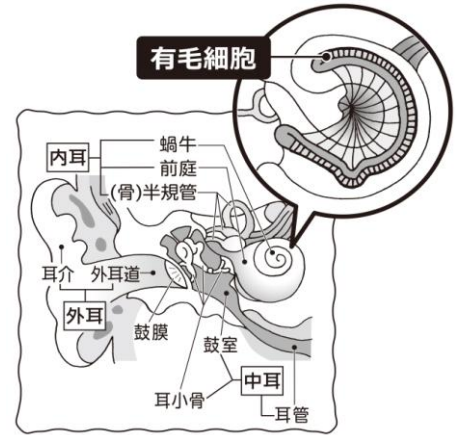
また来年も、みなさんの成長を楽しみに保健室から見守り応援していきます。今年度も、最後までけがなく笑顔いっぱいにお過ごし、来月いいスタートがきれるように少しずつ準備をしていきましょう。

音で耳が傷つく ヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴とは？



携帯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？

それは… **音の大きさ × 聞く時間 × 音圧**

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、話しかけられたら声が聞き取れるくらいの音量が目安ですよ。

聞く時間



音楽を聴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、適度に休憩をとりましょう。

音圧(音の強さ)

普通、音圧(音の強さ)は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。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。



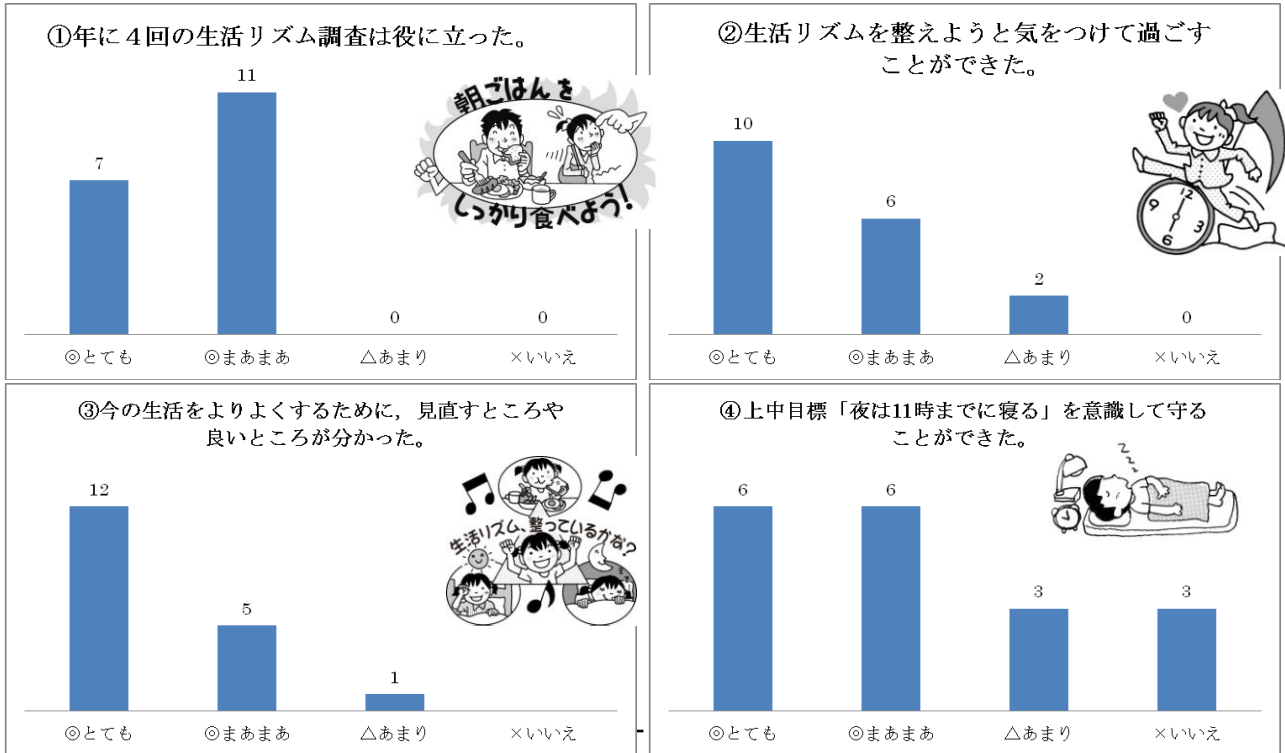
耳鳴りや耳がつまったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！
早期発見・早期治療が大切です。



生活リズム調査 振り返り

今年度の生活リズム調査結果のまとめを保健室前に掲示しています。ぜひ立ち止まって見てくださいね。

今回は、全員に同じ項目で生活リズム調査の振り返りをしてもらいました。結果は以下のとおりでした。



生活リズム調査の目的は、記録することをきっかけにして、自分の今の生活を振り返って、良いところ・改善すべきところに気づき、よりよい健康生活を送ってほしいという願いを込めて行っています。また、全体での健康課題解決のため、校区目標や校内目標を立ててみんなで取り組んでいます。自立への基本は、基本的な生活リズムを身に付けること（自己管理ができるようになること）です。多くの生徒が、今の生活をよりよくするために、見直すところ、良いところが分かったと答えてくれています。独り立ちにむけ、これからの生活に役立ててくれたらうれしいです。



7つのまちがいさがし



答えは保健室前にあります