

保健だより3月

令和7年3月3日(月)
砧の学び舎 砧中学校保健室



現在の学年で過ごすのも残り1か月となりました。3年生はいよいよ卒業ですね。今年度はどんな年でしたか。それぞれ少し寂しい気持ちもあるかもしれませんですが、新しい出会いに希望を持ち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでくださいね。

1年を振り返ると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、楽しかったことや悔しかったことがたくさん思い浮かんだりすることでしょう。4月から新しいスタートが切れるように、春休み中も体調管理やケガに注意して過ごしてください。



音楽 

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

**き
味
方
に
つけ
よう**

- アップテンポの音楽** 気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲** 不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽** リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲** その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくることがあります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてしまいましょう。

ヘッドホン・イヤホン難聴



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると難聴になることがあるかもしれません。

長時間・大音量で聞かないようにしよう

長時間聴いたり、大音量で聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することができます。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに耳を休ませましょう。

身近な病気だと知ろう

スマホやタブレットが広く使用されるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12歳～35歳）に、難聴の危険があると言われています。誰もがなりうる身近な病気なのです。

保健室からのお願い

体調が優れず湯たんぽを貸したり、ケガをして保冷剤を貸りたりしたときは、きちんと自分で返しに来てください。

貸りたまま返さない人も増えています。忘れずに、その日のうちに返却しましょう。養護教諭が不在の時は担任の先生、もしくは職員室にいる先生に返却してください。

