



令和 8 年 3 月 3 日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

あっという間に3月となり、色々な思い出が詰まった1年間の締めくくりの時期となりました。たくさんの経験をした皆さんは、心も体も大きく成長してると思います。

3年生はいよいよ卒業です。緊張しながらたくさんの仲間と顔を合わせた入学式が、昨日のこのように感じるのではないのでしょうか。

4月からは、またそれぞれ新たな1年が始まります。最後の1か月、仲間との時間を大切に、1日1日を元気に過ごしていきましょう！！

健康ってなんだろう？

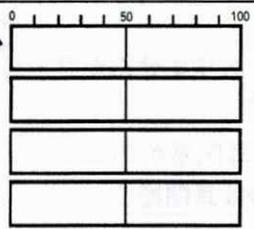
病気がないなら健康？ 例えば生まれつきの疾患があったとしても、イキイキとした生活を送っている人はたくさんいます。健康にはいろいろな質があって、それぞれが大切な条件です。

1年をふり返ってみよう。あなたの健康度はどれくらい？



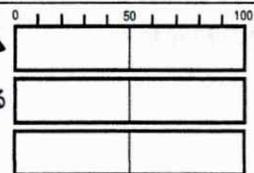
生活の健康

- ・1日3回、規則正しい食生活ができている
- ・5大栄養素をバランスよく組み合わせて食べている
- ・早寝・早起き。毎日ぐっすり眠れている
- ・気分がスッキリするくらいの運動を毎日している



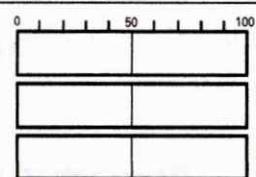
心とからだの健康

- ・からだの不調に気づくことができる
- ・からだの不調を解決するために、きちんと対処できる
- ・ストレスを発散する自分なりの方法がある



社会的な健康

- ・責任を持ってやっている役割がある
- ・信頼しあえる友人がいる
- ・家族と話す時間を持っている



達成度はどのくらい？
自分でグラフに書き込んでみよう。



ありがとうの日 あなたはいくつ？

3月9日（サンキュー）は「ありがとうの日」です。「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。ただし、「やってもらって当たり前」という思いが強ければ、感謝の気持ちもなく、嬉しい気持ちやあたたかい気持ちにもなりません。

小さなことやささいなことにも「ありがとう」を忘れずに伝えると、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気がきます。

さて、皆さんは「ありがとう」をいくつ伝えましたか？



皆さんの前には「未来」という大きな空が広がっています。

これからの人生、うれしいこと、楽しいこと、悔しいこと、悲しいこと...いろいろな出来事があると思います。

でも、どんな時も、自分の良いところを見失わずに、磨きをかけてそれぞれの色で輝く人になってください。

卒業・進級おめでとう！！



☆子どもでも聞こえにくくなる??☆

耳が聞こえにくくなるのは高齢者の方々と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。耳に異常を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

「突発性難聴」…急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

「メニエール病」…耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作を繰り返す病気です。

そして今、世界的な問題になっているのが、「ヘッドホン難聴」です。

◆ヘッドホン難聴とは？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼び、若い人に多い難聴です。

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。



◆ヘッドホン難聴危険度チェック①～こんな使い方していませんか？～

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない。
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている。
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている。

1つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を！！



◆ヘッドホン難聴危険度チェック②～こんな症状はありませんか？～

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる。
- 耳が詰まるような感じ、水が入って抜けない耳閉感がある。

※耳鼻科外来に来る患者の自覚症状で最も多いのは耳閉感！

- 耳鳴りがすることがある。

※ゴー、キーン、ピー、ザーザー、リーンなどがあり、自覚症状も色々。しかし、継続する場合、多くは難聴の初発症状である。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす【ノイズキャンセリング機能】のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）

鼻が詰まるとむし歯になりやすくなる!?



鼻が詰まると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

新年度に向けて、体調管理を意識しながら、心身も身の回りも、整えていきましょう。

