

# 保健だより

【3月号】  
平成30年3月9日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

本格的な春はすぐそこに...

寒かった冬もやっと終わりに近づき、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。3月は一年の区切りの月でもあります。新年度を気持ちよくスタートさせるために、この一年を振り返り、こころと身体の準備をしていきましょう。

## 保健室からのお知らせ

### ①3年生へ、卒業おめでとうございます。

みなさんのいまある健康は、睡眠や食事、適度な運動、手洗い・うがいなどの予防で支えられています。今後も健康診断で生活を見直す機会を作ったり、日頃の健康観察で自分の状態を把握し、その時々でコントロールしながら健康生活の基盤を築いていってください。

### ②新年度に向けて、準備を進めていきましょう。

- \* 疾病の治療... むし歯や視力低下など受診の勧めを受け取ってそのままの人や気になる症状がある人は、いまのうちに検査や治療を済ませておきましょう。
- \* 整理整頓... 不用なものを片付けて身の回りを整理整頓し、新鮮な気持ちで次年度をスタートさせましょう。
- \* 時間の管理... 用事を詰め込み過ぎると、心身ともに余裕がなくなります。ゆったりとした時間を作って、新年度を元気に迎えましょう。



## 見方を変えて いいスタートにつなげよう!



新しい環境でスタートする新年度も間近に

控えています。期待や希望はもちろん、不安もつきもの。自分に自信がない、いいところがない... そんな理由から人間関係が気になる人もいるかもしれません。

そこで「リフレーミング」という考え方をぜひ知ってください。

リフレーミングとは、「うるさい」→「元気かいいい」、「あまほい」→

「好奇心旺盛」、「わかまま」→「自分の意見が言える」と、短所に見える

性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるという

考え方です。自分の欠点と思いついていることも、他の人からは案外

よく見えていないものです。構えずまわることなく、自分らしく、新しいスタートを切りましょう。

## 3月3日は耳の日です!

音で耳が傷つく!!  
若者に増えている!!

# ヘッドホン難聴



### ①ヘッドホン難聴、何?

ヘッドホンやライブコンサートなどの大音量で、音を聞くための「有毛細胞」という神経が傷つき、気がつかないうちに悪化して、聴力が回復しなくなる事。

### ②ヘッド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 が関係している!!

**大きさ** 自分で何となく小さいと思っていても、耳の負担はなっていることがあります。

**時間** 長時間も聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。

**音圧** ヘッドホンを使っていると、耳に直接高い音圧で音が伝わり、ダメージを受けます。

### WHOからの警告!!

WHOは、世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれないとして、音楽プレイヤーの使い方を警告しています。

### ヘッドホン難聴にならないために

- ・1日1時間までの使用。
- ・つけたまま会話が聞き取れる程度の音量にする。
- ・体調が悪い時は使用しない。

最低限でも守らなければならない!!

### セルフチェック

- 耳が聞こえにくいの
- 耳なりがある
- 耳がつかれた感じがする
- 聞こえづらい
- ある音域だけ聞こえない (低音だけ、高音だけ)



少しでもおかしいと思ったら、すぐには受診をしよう!

早くしないと手遅れに!!

⚠ 聴力は回復が難しい! 少しでも気がなったら病院へ行こう!!

保健委員担当 1-6  
阿部 軽部