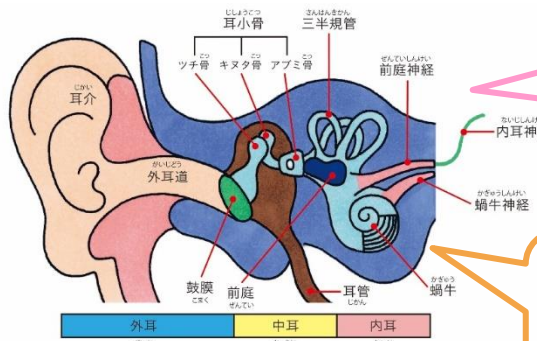




日差しがあたたかく春の気配が感じられる季節になりました。  
3年生は卒業、1・2年生は学年最後の月ですね。4月から新しいスタートが切れるように、自分の生活習慣を振り返り、残り少ない日々を心身ともに元気に過ごしていきましょう。

## 3月3日は、耳の日！ 「ヘッドホン難聴」って？

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使用して大音量で音楽を聴くことによって起こる難聴のことです。  
ヘッドホンやイヤホンの使い方を見直し、適切に利用しましょう。



**鼓膜**  
大きな振動や音が加わり続ける。

**蝸牛**  
蝸牛の中にある音を感じ取る細胞が少しずつ傷付き、壊れてしまう。

### ☆ 予防方法 ☆

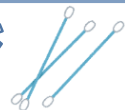
#### 1 音量を下げる

周りの雑音が入るとついついボリュームを上げがちになりますが、外の音がわずかに聞こえる音量（ヘッドホンやイヤホンをして会話ができる音量）を目安にしてください。

#### 2 長時間の使用を避ける

長時間の音楽鑑賞は難聴のリスクが高まります。音の大小に関わらず、長時間の音楽鑑賞は控えましょう。小さいボリュームだからといって、寝ながら使うのも絶対 NG。1時間使用したら15分程度耳を休ませましょう。

## 耳あか（耳垢）と耳そうじ

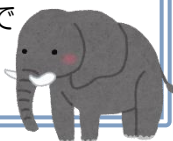


### ●耳あかってなに？

耳あか（耳垢）は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思われがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、敏感な外耳道の皮膚が傷つくのを防ぐ役割があります。

### ●耳そうじをしよう！

耳あかを放っておくと、耳の中にたまって固まり、音が聞こえづらくなってしまふこともあるので、時々耳そうじをしましょう。ただ、毎日したり強くこすったりすると、耳を痛めることがあるので注意！2～3週間に1回くらいで十分です。耳あかは入り口近くにたまるので、奥までいじって押し込まないよう、入り口から1cmくらいの耳あかを取りましょう。



## 中学生に急増中！ 「肩こり」を予防しよう！

中学生でも肩こりになる人が増えています。肩こりは、頭痛や吐き気を伴うことがあるので、予防していきましょう。

### 【肩こりの原因】

- 連続して長時間同じ姿勢をとること
- 首や肩に力が入った姿勢でいること
- 眼精疲労
- 運動不足
- 精神的なストレス
- 重いリュックを背負うこと

スマホ・ゲームのやり過ぎは、  
肩こりの大きな原因のひとつ！！

同じ姿勢を長時間続けていると、首から肩の筋肉が疲れ、血流が悪くなって肩こりを起こします。また、目の筋肉を使い過ぎると、首や肩の筋肉も凝ってきます。運動不足も、血液やリンパの流れを悪くし、ストレスがたまりやすい、疲れやすい状態になります。つまり、私たちの体は全て繋がっているのです。

### ★ 肩こりを予防するために ★

- 正しい姿勢を習慣づける
- 同じ姿勢を長く続けない。
- 蒸しタオルなどで、肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲れを取る。
- 適度な運動や体操をする。
- お風呂に入り、体を温め、リラックスする
- 質の良い睡眠を取る。



### ★ いつでもできる肩こり体操 ★

1. 目を閉じ、リラックスして腕を前回し、後ろ回しと大きく回します。
2. 肩の力を抜いて、首を回します。
3. 両腕を真上に上げて、前から後ろに振り下ろします。
4. 両腕を大きく振り上げ、体の前に振り下ろします。



### 保護者の皆様へ

1年間を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室の様子からも、生徒の成長を感じ、とても嬉しく思います。今後も生徒の健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせるよう見守っていきたいと思います。今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。また4月から、定期健康診断が始まります。元気に新年度を迎えられるよう、ご家庭でも心と体の両面からサポートをお願いします。来年度もご協力いただけますよう、よろしく申し上げます。

