

# ほけんだより 3月

R7. 3  
No.13  
鶴巻中学校  
保健室

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりしていた虫たちが出てくるころという意味です。木々の新芽やつぼみが一斉に開くのも、もうすぐです。周りをよく見つめて、これからやってくる春を感じてみましょう。まもなく今年度が終わります。どんな1年でしたか？体が大きくなり、心も成長する中学生のこの時を、大切に過ごして欲しいと願っています。



## 3月の保健目標 1年間の生活を見直してみよう

⇒裏面のチェックシートで確認してみよう



いつも様々な音にさらされている耳は、気がつきにくいのですが…疲れています。静かな環境でゆっくり過ごしたり、しっかり睡眠をとって適度な休みが必要です。

▼たとえば、こんな場面で、耳は動いています▼

<b>耳の役割①</b> 音を集め、音を聞く	 朝起きる	 おしゃべり	 音楽を聴く	 危険を知る
<b>耳の役割②</b> からだの傾きや回転を感じる	 ふとんから起き上がる	 歩く	 体育や部活動	 自転車に乗る

**音とは**  
空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。  
●音が聞こえるしくみ  
音波が鼓膜にぶれて、振動を起こす。  
→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。  
→脳で「音」として認識。

**「耳あか」って、何？**  
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。  
外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!  
耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。  
●乾いた耳あか（こな耳）  
●湿った耳あか（あめ耳）

**こんな症状はありませんか？**  
耳が痛い、耳の中がかゆい、ジクジクしている、聞こえにくい、耳鳴りがひどい、耳が詰まっている感じ

**こんな行動が原因かも！**  
●耳をよくさわる。●耳の近くを打った。  
●大きな音を聞いた。●イヤフォンをつけたまま覆た。

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。  
症状が続くときは、耳鼻科へ。

**ピアスのトラブル 知っていますか？**

最近では男女を問わず、ピアスをする人が多くなりました。それとともに、ピアスによるトラブルも増えています。ピアスには2つのリスクがあります。ひとつはピアスホールという傷をつくること。もうひとつはピアスという異物を体内に入れるということで、皮膚炎や金属アレルギーを起こしてしまう人がいます。

金属アレルギーとは、肌についた金属性のアクセサリーなどから金属イオンが、肌に溶け出して皮膚に吸収され、抗原抗体反応を起こすもので、皮膚が真っ赤に炎症をおこしたり、潰瘍ができたりします。それでも使い続けるピアスと同じ金属の他のアクセサリーにも反応して金属が触れるところにかゆみや腫れなどの炎症を起こしてしまいます。

**ヘッドホン・イヤホン 難聴に注意**

音を感知しているのは、耳の一番奥にある内耳です。内耳の中には『有毛細胞』という微細な毛が生えた細胞が並んでいて、その毛先についているセンサーが音をキャッチし、聞こえの神経を介して脳に情報を伝えています。

有毛細胞はとても繊細です。強大な音のエネルギーにさらされるうちに衰弱し、毛が折れたり抜けたりして、音を感知できなくなります。その結果、聴力が低下してしまうのがヘッドホン・イヤホン難聴です。

外で鳴っている音は拡散されますが、ヘッドホン・イヤホンは耳を密閉した状態で音を鳴らすため、音のエネルギーが減衰することなく内耳を直撃します。このときに有毛細胞が受けるダメージは相当なものです。それだけでなく、ヘッドホン・イヤホンでとめどなく長時間でも聴き続けてしまうことも問題となります。長時間連続して聴くことも耳を酷使し、有毛細胞を弱らせます。必ず耳を休ませる時間を取りましょう。

(参考:ソフトバンクニュース)

この1年間



心身の健康に

気をつけて◯チェックしてみよう。

生活でできましたか?

氏名



バランス良い食事を心がけることができた

肉はほどほど 野菜はたっぷり♡

適度に運動し体力の維持ができた

規則正しい生活で睡眠も充分にとれた

衛生的な生活を心がけることができた

手洗いうがい・はみがき  
きれいなハンカチ  
きれいな下着...

ストレス解消を上手にできた

家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた

WHAHA

全部◯  
...素晴らしい1年でした。来年度もこの調子で!

◯が3~5  
...できなかったことがあったので、来年度は苦手分野に挑戦です!

◯が2以下  
...心も体も疲れています。明日から心機一転、大变身。健康人をめざそう!



頭が良いって  
どういうこと?

「心」はどこにあると思いますか? 胸の中でしょうか? 人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定しています。なので「心」は胸ではなく脳、「頭」にあると言えます。

「頭が良い」とは勉強ができることだけではなく、「人に優しくできる」「自分をきちんとコントロールできる」「辛くても頑張ってみる」など、良い方向に考えて良い行動をできることが「頭が良い」と言えるのだと思います。

相談しよう!

ほとんどの人は何かしら悩みがあるものです。その悩みや心配事が気になって仕方ない時や耐えられないほど辛く感じる時は、誰かに相談できるといいですね。

誰かに話すことで「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと変わって少し気分が晴れれば、前向きに問題に取り組むことができます。「誰かに相談する行為」自体が悩みや心配事を断ち切ってくれる第一歩になるのです。

みなさんの  
1♡げんき!?! ストレス度チェック!!

