

笑顔

家族と読もう ほけんだより
2023.3.3 (Fri)
No.60 (R4年度 No.14)
難中学校 保健室

一年間の健康生活を振り返ろう

年間を通して保健委員会が取り組んだ

睡眠

思いあたることはないかな?

こんなことなかった!

朝。できることなら起きたくない

夜なのに... ちっとも眠くならない

なんかぐっすり眠れてない気がする

睡眠をしっかり確保するには何時に寝れば良い? 高とんに入る時間を決めよう。

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

睡眠リズムを乱すものの正体

朝いっぱいで見るスマホ画面

深夜のコンビニに長くいる

無理な勉強で夜ふかし

遅くまで音楽を聴く

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

“いい眠り”には、これも大切!

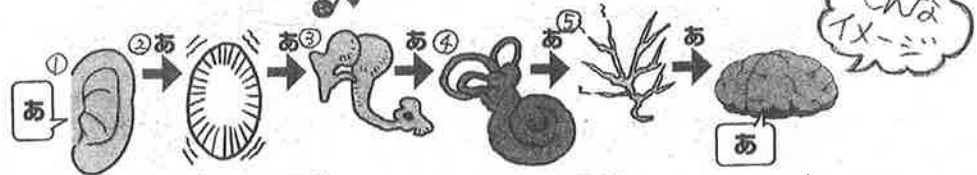
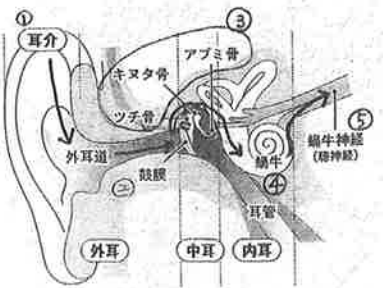
睡眠の大切さを伝えるために作られた『睡眠12ヶ条』というものがあるようです。その6番目に... 環境づくりです。リラックスして眠るためには、室内の環境づくりも大切なのです。

温度	寝具内の温度33℃前後	「心地よいと感じる室温に」
湿度	湿度50%前後	
明るさ	100~200ルクス	※目のあるせわらかい変化がオススメ
音	40dB以下	※木の葉がぶる程度の音量 ※テレビ音楽はつりばなしにしない

耳のしくみはどうなっている?

3月3日は耳の日

音は耳介から入って外耳道を通り、鼓膜→ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨を伝わりながら増幅される。蝸牛で音の強弱などを分析し、あと、蝸牛神経から脳に伝わり「音」として認識される。



これらのどの部分に異常があっても、聞こえ方に異常がでる。音や声の聞こえに何かおかしいところを感じたら、早目に耳鼻科への受診を!!

ヘッドホン イヤホン 難聴 危険度チェック

A 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
- 睡眠不足や体調が悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

B こんな症状 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がする
- 耳鳴りがすることがある

Aだけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

①大きな音で聞かない ②たとえ小さな音でも長時間続けて聞かない ③体調が悪いときは聞かない

AとBにチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

通常、音は空気中を伝わって耳に届くまでの間に高周波が弱まります。しかし、ヘッドホンでは高周波が弱まることなく直接耳に伝わり、高い音を感じる感覚細胞が傷ついてしまうのです。

ほけんしつから

3年生にとっては、この難中学校で過ごすのもあと数日となりました。中学校の間にやり残した事、思い残している事はありませんか? 残り数日で、後輩へ向けて先輩としての姿をしっかり伝え、次のステップに向かえるようにしてほしいと思います。

1.2年生は、そんな3年生の背中を見ながら、1年後、2年後に自分がどんな姿でありたいかを考えるきっかけにしてみてください。

そして、ちょっと先の自分の未来へ目を向けてみませんか...

みんな、自分に合った道が必ずあります...