

みなさん、テストお疲れさまでした！さぁ！3月に入りました。いよいよ1年の締めくくりです！特に3年生は中学校生活最後の1か月ですね。気持ちよく1年が終えられるよう、大きなけがやトラブルがないように過ごしてください。

ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけて！ こんな使い方をしていませんか？



毎日寝るときは イヤホンで音楽を 聞きながらじゃないと 眠れない！	ゲームのときは ヘッドホンをして 夢中になると何時間でも つけっぱなし！	お気に入りの音楽は ヘッドホンをして 大音量で聞きたい！
--	---	------------------------------------

このままだとヘッドホン難聴になってしまうかもしれません！！

ヘッドホン難聴ってなに？

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のこと。

耳の中には「有毛細胞」と呼ばれる耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所があります。この「有毛細胞」が傷つき壊されてしまっていて起こるのがヘッドホン難聴です。

一度失った聴力は戻らない！？

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませることで聴力は回復しますが、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力は元には戻らなくなってしまうです。

世界で11億人以上！

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

自分では気づきにくい

はじめは会話よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。

会話の音が聞こえにくくなり、ヘッドホン難聴かもしれないと気づくころには症状が進行してしまっています！

どうやって防ぐ？ヘッドホン難聴

ヘッドホンやイヤホンを使うときは・・・

- ◆体調の悪い時は使わない
- ◆使用は1日1時間まで
- ◆連続して聞かず、休憩をはさむ
- ◆大きな音で聞かない（つけたまま会話ができるくらいの音量で）
- ◆周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」が付いたものを選ぶ

「お疲れさま」～わたしからわたしへ～

お疲れさまと言えば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですね。

この言葉を1年間がんばったあなた自身にぜひかけてあげてください。

わたしたちの体は、たくさん動かすと疲れたり、筋肉痛になったりします。

でも、そうすることで強い体が作られるのです。

これは心も同じ。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・たくさん動いて育ちます。

1年間がんばった自分へ「お疲れさま」と声をかけ、心も体もリラックスさせてあげてください。



卒業生のみなさんへ

～それぞれの道を進むみなさんに、保健室から最後に伝えたいこと～

お酒・たばこはダメ！絶対！ 卒業しても、みなさんはまだまだ未成年。お酒やたばこは成長の妨げになるだけでなく、依存症や病気になるリスクもあります。誘われても断る勇気を！！	「ありがとう」を素直に言える人に 「ありがとう」は言った人も言われた人も温かい気持ちになる魔法の言葉。恥ずかしがらずに感謝の気持ちを伝えられる人になってください。
自分を大切に つらいことや悲しいことがあったとき、まず大切にしてほしいのは自分の心と体です。心のSOSは体にあらわれます。そんなときは、自分の好きなことをして、ゆっくりと休む時間を作ってみてください。また、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちがすっきりすることもあります。	



楽しい思い出をたくさんありがとう！

新しい場所でもみなさんが笑顔で健康に過ごせるよう、いつまでも応援しています！！