

# 保健だより3月

貴志中学校保健室令和6年3月

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

## 片付けて 新年度をすっきり々々迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。

新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

### 1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

### 2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

### 3 自分の好きな空間を作る

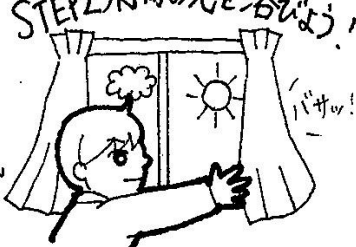
好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

## 生活リズムをつくる朝の3ステップ

STEP1 毎朝決まった時間に起きよう!

STEP2 太陽の光を浴びよう!

STEP3 朝ご飯を食おう!



## 音が聞こえるしくみ

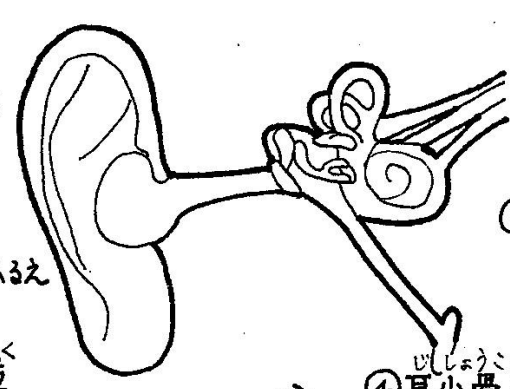
① 耳介  
音(空気のふるえ)を集めます。

② 外耳道  
鼓膜に空気のふるえを伝えます。

③ 鼓膜  
空気のふるえをキャッチしてふるえます。

④ 耳小骨(ツチ骨・キヌ骨・アミ骨)  
鼓膜のふるえを増幅させて蝸牛に伝えます。

⑤ 蝸牛  
ふるえの中のリンパ液がゆれ、その刺激が電気信号に変わります。



## 注意!! 子どもの耳のトラブル

### ○ 外耳炎(主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

### ○ 中耳炎(主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

### ○ イヤホン難聴にも注意!!

イヤホンなどで大音量、長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

⚠️ イヤホンの使い方・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする・1日1時間未満の使用にする。

お酒は18歳から? 20歳から? 2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな影響を及ぼす危険があるためです。

### たとえば...

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる。
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED(勃起障害)や生理不順等につながる。
- 体がアルコールに慣れていないため急性アルコール中毒になりやすい。
- アルコール依存症になる確率が高くなる。

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。