

保健だより 3月

令和 7 年 3 月 3 日
和歌山市立明和中学校



(HPへ)

「三寒四温^{さんかんしおん}」という言葉聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



3月3日は 耳の日です



耳そうじの時に注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科の医師にとってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1回～2回）



祝卒業

～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

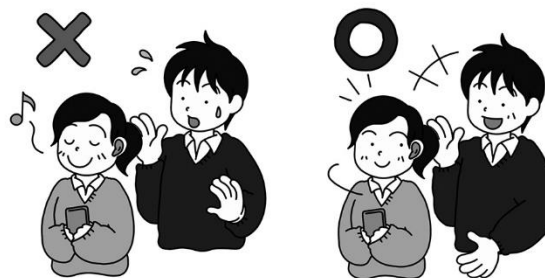
どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

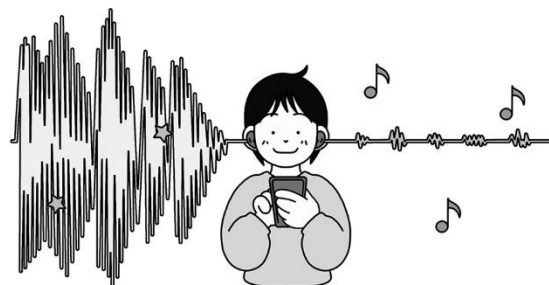
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう

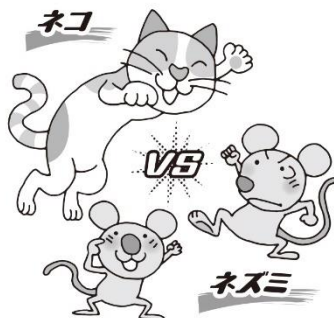
一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！





音にまつわる「どっち？」を
考えてみましょう。

Q 心臓の音 速いのは？

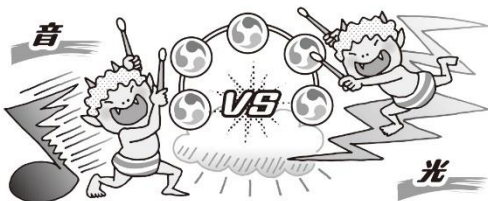


ネ コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100～160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600～700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分て脈を測ってみましょう。



正解：ネズミ

Q 雷の音と光 先に届くのは？



音 は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

Q 音の高さ より高いのは？



音 の大きさと差がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

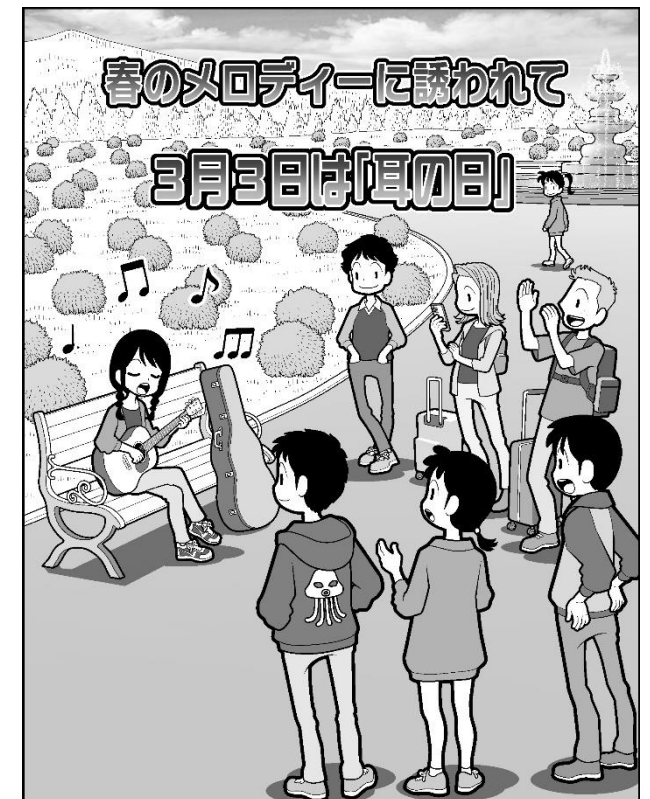
音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

(((耳を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。)))

7つのちがいをさがそう



こたえ・・・左上のほうの度み／ベンチの腕かけの形／ギターの持ちて手／奥の左の男性の足／奥の女性のスワホ／手前の左の男性の着の模様／手前の女性のお下げ髪