

ほけんだより3月号



令和7年3月1日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 耳を大切にしよう 一年間の反省

春がもうすぐそこまで来ています。いよいよ3年生は受験、卒業と節目の月となり、1・2年生は一年間の締めくくりの月となりました。長いようで短かった一年間の生活をふり返ってみましょう。

小中交流会でメディアコントロールの呼びかけ



★今年度の反省は、しっかり来年度に生かそう

○見方を変えて、よいスタートにつなげよう！

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて新しいスタートです。新しい環境は、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。

そこで、知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。

うるさい→元気がいい 飽きっぽい→好奇心旺盛 わがまま→自分の意見が言える

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。規則正しい生活習慣や、時間を守る、あいさつ、相手との距離感。これらは、みなさんが社会性を身につけるとともに、たくましく生きる力の源＝心身の健康のもとにつながります。自分も周りの人も大切にできる、素敵なお人になってください。



★3月3日は耳の日 ～耳を大切にしましょう～



眠っている時に大きな音がすると、ぱっと目が覚めますね。耳は休むことなく働いています。耳の働きをふり返り、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう。



耳元で大声を出さない・鼻をかむときは片方ずつ・耳の近くをたたかない・耳に異物を入れない

音楽は骨でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ



せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。



★3月～気温の変化と寒暖差疲労に注意しよう

私たちの体は体温を一定に保つために、自律神経が働いて体温調節をしています。寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働いて疲労がたまりやすくなります。これが「寒暖差疲労」です。季節の変わり目に体調をくずしやすいのもこのためです。

肩こり、冷え、頭痛、めまい、便秘、下痢、イライラ、不安、気分の落ち込みなどの症状がでます。

寒暖差疲労を乗り切る工夫

- ①規則正しい生活リズム
- ②エアコンや服装で上手に調節
- ③適度な運動
- ④ゆっくりお風呂につかる（首までつかって、首周り・肩周りを暖めましょう）

音のマナーを考えよう

★みなさんは、場に応じた音のマナーを考えたことがありますか？ 友達同士で話はずんで楽しいのは良いことですが、周りでは驚いたり、集中できないかたたりして困っている人がいるかもしれません。音のマナーも大切にしましょう！

その声 まわりの人は…？

小さな声でおしゃべり 30～40db	大きな声を出す 70～80db
静かなつもり	集中できない
	楽しい
	びっくりする

※db＝音の強さ

まわりの状況に合わせた「音のマナー」を大切に！