



徳島県立城東高等学校
令和8年3月発行

だんだん日差しに暖かさを感じるようになりました。春が近づいてきましたね。みなさんにとって、今年はどうのような1年だったでしょうか。1年を振り返る時は、まず「自分ができたこと」からですよ。そして、よくやると自分に拍手を送ってください。この話は12月の保健だよりにも書いたのですが、年に2回、全力で自分を褒めてもいいじゃん！年が変わる時、年度が変わる時のなどのタイミングで盛大に自分を褒めて、新年度へのエネルギーを高めていきましょう。



感謝の気持ちを伝える言葉って何があるかな？
ありがとう、助かったよ、おかげさまで……。何かをしてもらった時、「ごめんね」より「ありがとう！」って言われたら嬉しい時があるよね。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる

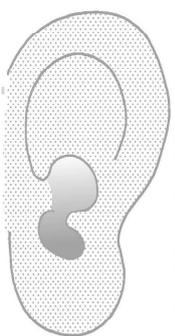


感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

♪♪♪ 3月3日は耳の日です ♪♪♪

若者の半数が難聴の危険アリ!
気をつけよう!
音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本
たとえば…

- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする

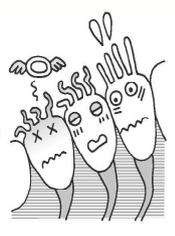


一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は **すでに難聴かもしれません** すぐに耳鼻科へ!

音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために (守ってほしい) **3カ条**

- ① **音量を上げすぎない**
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② **音を制限する機能を活用する**
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ **1時間に1回は耳を休める**
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



保健室からの **お知らせ**

春休みは新学期に備えての準備期間です。勉強の準備とともに、体の調子を整えることも大切です。歯の定期検診やメガネ・コンタクトレンズの度数調整も忘れずに。元気に新年度を迎えることができるように、自分メンテナンスをしておきましょう。

日本スポーツ振興センター（けがの手続き）について

学校へ提出する書類を忘れていませんか？スポーツ振興センターの手続きには時効があります。受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。詳しくは、日本スポーツ振興センターのホームページをご確認ください。

<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

参考文献：雑誌「健」