

ほけんだより 3月

令和8年(2026年)3月18日
札幌市立琴似中学校
保健室

あっという間に年度の区切りを迎えようとしています。皆さんは、どんな一年間を過ごしましたか。たくさんの経験を糧に、心も身体も大きく成長したのではないのでしょうか。

★新年度に向けて・・・

皆さんは、4月から次のステップへと進みます。ぜひ、春休みの期間を活用して、心と身体のメンテナンスをしてください。勉強、部活、友人と遊ぶ、習い事など、やりたいことが（やらなければならないことも…）たくさんあると思います。しかし、何をにおいても“心の健康”が一番大切です。皆さんの中には、夜遅くまで勉強していたり、体調が悪いのに無理して学校に来たりしている人も少なくないと思います。短い春休みではありますが、生活習慣を見直して、心と身体の休息をとりましょう。

★病気の治療★

新学期が始まってすぐに健康診断があります。身体の調子が悪い人や虫歯のある人は、春休みのうちに医療機関を受診して治療を受けましょう。



★目標を立てる★

1年間を振り返り、できたことやできなかったことを確認しましょう。そして、新年度に向けて目標を立てましょう。

中学生の頃の私の目標は、「夜は9時間寝る」でした。夜更かしすると集中力が低下したり、疲れがとれなくなったりするので、なるべく早めに寝るよう心掛けていました。目標を達成したら、その都度自分で自分を褒めてあげると、モチベーションアップに繋がるかもしれません。

★生活リズムを整える★

春休みに限らず長期休みの時はついつい夜遅くまで起きてしまい、生活リズムが崩れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯を意識して生活リズムを整えましょう。

★リフレッシュする★

趣味に没頭したり、思い切り好きなことをしたりして、リフレッシュしましょう。普段なかなか挑戦できないことにチャレンジしてみるのもいいですね。

私は体を動かすことが大好きなので、天気の良い日は公園で息子達と鬼ごっこやかくれんぼをして過ごすようにしています。運動することもかなりのリフレッシュ効果が期待できます。



【保護者様】

お子様のご卒業・ご修了おめでとうございます。中学生は、心も身体も大きく成長する時期であり、変化の激しい1年であったことと思います。ぜひ、春休み中にお子様と一緒に日々の生活を振り返っていただき、成長したところを褒めてあげてください。

今年度も本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

みみ ひ 3月3日は「耳の日」でした！

～ヘッドホン・イヤホン難聴に気を付けて～



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 聴きながらじゃない 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、聴力は元に戻らなくなってしまいます。

🎧 世界で 11 億人以上！ 🎧

WHO（世界保健機関）は、携帯型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付く頃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 ★

イヤホンやヘッドホンを使うときは・・・

- ◆体調の悪いときは使わない
- ◆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
- ◆耳の聞こえが悪い、耳が詰まった感じ、耳鳴り……耳の違和感に気づいたら早めに受診を！

耳に良い話！ ★ 耳そうじのやり方、それあってる？ ★

耳かきをあまりしすぎると、耳の中を傷つけることがあります。耳あかは自然と外に押し出されてくるので、綿棒は奥までは入れずに、耳の入り口に見える耳あかだけを、そっととると良いです。

ベビーオイルを一滴たらした綿棒で、耳の中を軽く拭くぐらいがおすすめです。お風呂上り、耳の中が湿っているときに綿棒で拭くのも良いですね。