

# ほけんだより3月



札幌市立手稲西中学校

2025/3/7 保健室

3年生の皆さん、受験お疲れ様でした☆ ず〜と緊張していた気持ちも、やっと少し解放されたでしょうか？ あとは卒業式に向かうだけです。慣れ親しんだ場所から旅立つときは、不安や寂しさが膨らんでくることもあります。でも、次第に新たなステージへの胸の高鳴りに変わっていくはずですよ。

**「夢見ることができるなら、あなたはそれを実現できる」(ウォルト・ディズニー)**

この三年間、強く逞しく成長した自分を信じ、夢を見つけるため、夢を実現するために…新たな道を進んでいってください。皆さんの幸せを心から願っています。卒業おめでとう！



Thank you

## ありがとうは魔法の言葉

3月9日はサンキューの日

「ありがとう」の気持ちを言葉にできていますか？「ありがとう」の機会は日常にたくさん隠れています。いつもごはんを作ってくれるおうちの方。仲良くしてくれる友達。アドバイスをくれる先輩。気にかけてくれるご近所さん。他にも思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう、なんて照れちゃうよ。」「いちいち言わなくても伝わるでしょ。」そんな気持ちから、なかなか言葉にだせない人も多いかもしれません。相手が家族だとなおさらですよ。

**「ありがとう」は言われた方だけではなく、言った方も嬉しくなる魔法の言葉。**なんてハッピーな言葉でしょう。明後日の3月9日は、「サンキューの日」卒業・進級の時期でもあるこの機会に、普段言えずにいた「ありがとう」を伝えてみてはどうでしょうか。まずは、今隣にいる友達へ。目の前にいる先生へ。そして、夜はおうちの方へ☆ きっと、今晚眠りにつく頃には、あなたの胸にもたくさんのハッピーが溢れていることでしょう^^

ヘッドホン  
イヤホン

# 難聴に気をつけて！

## ⚠️ こんな使い方は危ない！

- イヤホン等をしているとき、話しかけられてもわからない
- イヤホン等をしてながら時間を忘れてゲームに没頭している
- イヤホン等をしてながら音楽を聞いていて寝落ちする
- 1日1時間以上、使用している
- 睡眠不足や体調の悪いときも使用している



①大きな音で使わない    ②小さめの音でも長時間続けて使わない    ③体調が悪いときは使わない

## ⚠️ こんな様子があったら使用中止

### あまり様子を見ないで早めに受診！

- テレビなど音を大きくしないと聞こえにくい
- 耳がふさがっているような感じがする
- 「きーン」などの音が常に鳴っている
- 右耳と左耳で聞こえ方が違う感じがする
- 会話を聞き直すことが多くなった



ヘッドホンなどで大きな音を聞き続けることによって起こる**ヘッドホン難聴**が若者に急増中です。音楽アプリのストリーミング再生や動画配信・ゲームなど、手軽に音を楽しめる環境が充実してきたのも一因と言われています。

通学途中にイヤホンをしている高校生をよく見かけます。音楽を聞いたり、リスニングの勉強をしているのかもしれませんが、でも使い方には注意が必要です。ヘッドホン難聴は**初期には発見しにくく、進行すると治療が難しい病気。とにかく予防を徹底するのが重要です！**

音楽

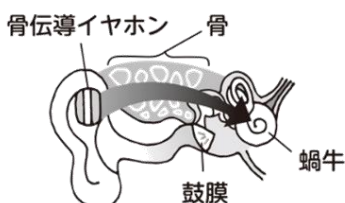
は

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。