

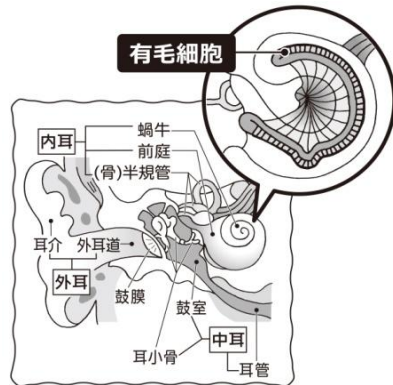
少しずつ寒さがやわらいできましたね。春休みが終わったら、また新しい生活が始まります。新年度を元気に迎えましょうね！！



ヘッドホン難聴って？

昨年、「聞こえにくくなった気がするんだけど、ヘッドホン（イヤホン）使ってるからかな？」といった相談が数件ありました。

ヘッドホン難聴は、携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、コンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。普通は徐々に改善するのですが、毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと元にはもどりません。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



携帯型音楽プレーヤー 便利だけど注意してほしいこと

（大音量になってない？）

（長時間になってない？ 使いながら寝ちゃってない？）

（こんな使い方をしてると難聴になる可能性があります！）

（せっかくみんなと一緒にいるのに使っていない？ もったいないね…）

（歩きながら、自転車に乗りながらも危ないね。ルールとマナーを守って！）

音の大きさ 自分ではうるさいと思っていなくても、耳には負担になっているかも。話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。

聞く時間 長時間聞き続けると、耳は休むことができません。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。

音圧 普通、音圧（音の強さ）は空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。ヘッドホンやイヤホンは、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。

こんな症状がある場合は耳鼻科受診をお勧めします。
● 耳鳴り ● 耳がつまったような感じがする ● 聞こえにくい

やっぱり笑顔がいちばん！！



なにより自分も楽しくなるし、周りの人だって仏頂面されているより『笑顔』のほうが気分がいいもの。『笑顔』の方が話しかけやすいよね！

笑顔メモ 1
仏頂面の人を笑わせるのに、いちばん効果的な方法は？ なんと隣でゲラゲラ笑い続けることだそうです。

笑顔メモ 2
「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子がくるってしまいますね。もちろんその場にあった行動をしてくださいね。

笑顔メモ 3
笑顔の効果といわれているもの
① ストレスの解消
② 免疫力が上がる
③ ポジティブ・シンキングになる
④ 美容によい

笑顔メモ 4
笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

1年間の保健室の様子

保健室・1年間の利用状況

● 来室者	895 人
● けがで来た人	202 人
● 病気で来た人	681 人
● その他	12 人

(2月まで)

春 健康診断の季節。検診はほとんどの人が受けました。「要受診」と言われた人が、その後きちんと受診したのか気になります。まだの人はお早めに。

夏 毎年心配する熱中症。重症の人はほとんどいませんでした。

秋 進路や友人関係の悩み、やる気がなくなってしまった人がとても多かったです。

冬 例年以上にインフルエンザが流行しました。保健室も発熱で来る人が急増。養護教諭の私も初めて罹患してしまいました。寒い日の朝、自転車で転倒してしまった人も10数人いました。

日本スポーツ振興センターの申請は**130件**（3月分まで）でした。ほとんどが部活動中のケガでした。部活動をがんばっている人が多く、疲労骨折など「スポーツ障害」での申請も増えています。

保健室は皆さんが元気に学校生活を送れるように、いつも応援しています。

保健室からお知らせ

終業式に封筒を配布します。4月からの健康診断で使用する調査等が入っています
提出日は、**4月10日(月)** 始業式です。忘れないでね！

