

保健だより 3月号



令和7年3月4日 鮫川中学校

発行責任者：角田 敏文

文 責：中田 美咲

朝晩はまだまだ冷えますが、少しずつ春を感じるようになってきました。3月は節目の月で、3年生は卒業を、1・2年生は進級を目前に控えています。また、3年生は新しい環境での学校生活となります。4月に気持ちよく新しいスタートを切れるように、今から健康な生活を心がけていきましょう！



予防しよう！ヘッドホン（イヤホン）難聴

ヘッドホン（イヤホン）難聴とは？

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行するため、初期には自覚しにくいといわれています。ヘッドホンやイヤホンを使用するときは、必要以上に音量をあげない、長時間の使用は避け、定期的に耳を休ませるなどの予防に努めましょう。



予防ポイントを確認！

- ☐ 耳鳴りがする
 - ☐ 聞こえが悪い
 - ☐ 耳が痛い
 - ☐ めまいがする
- 1つでも心当たりがある人は受診しよう！

長時間・大音量で音を聴かないようにしましょう



耳を休ませよう



異変を感じたらすぐ耳鼻科



特に、高校生になる3年生は、通学中にイヤホンを使用する人もいます。イヤホンは耳に直接音が入るため、注意が必要です。ゲームでの使用の際も注意です！

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。

スマホなど広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるとされています。耳に異変を感じたら、すぐに受診しよう！

受験生のみなさんへ 受験当日の食事について！



いよいよ明日が受験本番です。自分の力を十分に発揮するための1つとして、食事に気をつけてみよう！

①朝ご飯は必ず食べよう

→朝ご飯は脳を働かせるエネルギー！



②受験直前は、満腹になるまで食べ過ぎない

→消化にエネルギーを使いすぎるのを防ぎ、脳へのエネルギーを蓄えるため！眠気防止にもなるよ！

③受験前日・当日ともに、消化しやすい食べ物を！

→受験前は特に緊張感が高まるため、ストレスによって胃腸の働きが低下する可能性が・・・！



せき・くしゃみの「エチケット」 できていますか？

春は花粉症の季節でもあり、せきやくしゃみをする人が増える時期ですが、「せきエチケット」は皆さんできているでしょうか？

感染症予防のためにも、咳やくしゃみをする際は、せきエチケットを心がけましょう！

～せきエチケットのポイント～



★目や口を触った後、鼻をかんだ後の手洗いも忘れずに！

【3月のSC来校日】※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

7日（金） 10：00～17：00