



令和8年3月2日
練馬区立旭丘中学校
3月号 保健室

今年度も残り1か月となりました。3月は、冬から春への変り目のため、昼夜の温度差で体調を崩しやすくなります。残りの1か月を悔いなく過ごせるよう、体調管理を心がけましょう。換気や加湿等の感染症対策にも、引き続き協力してください。



今月の健康目標 「1年間の健康生活を振り返ろう」



この1年間、自分の心と体の健康をどれくらい意識して生活できたでしょうか。

生活リズム

- 早寝早起きをした
- 毎日3食きちんと食べた
- 週3回運動した



病気の予防

- こまめに手洗いうがいをした
- 必要に応じてマスクを着用した
- 換気や加湿を心がけた
- 気になることがあったときは、すぐに受診した



気持ち

- 自分なりの方法で気持ちを切り替え、ストレスがたまらないようにした
- 友達と仲良く過ごせた



感染症にかかった人の数(2月末時点)

- インフルエンザ A 型 18名
- インフルエンザ B 型 35名
- 新型コロナウイルス感染症 4名
- 溶連菌感染症 1名
- 感染性胃腸炎 1名
- 百日咳 1名





若者の半数が難聴の危険アリ?



今すぐ見直そう! 音との付き合い方

WHOによると、今、世界中の若者12歳~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やイヤホン難聴です。思い当たることがある人は今すぐ見直しましょう。

- ☑大音量で音楽を聴くのが好き
- ☑イヤホン等をつけたまま寝落ちすることがある
- ☑ライブやコンサートによく行く
- ☑イヤホン等をつけて長時間音楽を聴いたり、ゲームをしている
- ☑耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがする

音の大きさ×時間=リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴は、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、気付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、音はそれほど大きくなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音楽を楽しむために

- *音量を上げすぎない…周りの会話が聞こえるくらいの音量にしましょう。
- *音を制限する機能を活用…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。
- *1時間に1回は耳を休ませる…最低でも10分程度外しましょう。1日使わない日を作ることも大切です。

~天気の変化と自律神経の関係~

「天気が悪いと頭が痛い、めまいが起こる」という人がいます。「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。季節の変わり目は、いつも以上にいいセルフケアを。

「生活リズムを整える」が基本

- *朝起きて朝日を浴びる
- *ストレッチや運動をする
- *睡眠の質と時間を保つ



耳も疲れるって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

目の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。