



令和 8 年3月
七尾東部中学校保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少して卒業・進級ですね。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

音とのつきあい方

若者の半数が難聴の危険アリ!?

WHOによると、今、世界中の若者（12～35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・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



今年度の健康診断結果より

歯科検診

むし歯の治療は済みましたか？

1年生は全員治療完了！ 2年生 11人、3年生 15人がまだのようです。（3月3日現在）

ぜひ、春休みを利用して受診してください。

また、治療が終了していても、歯科検診で「う歯あり」になる人がいます。

- ・歯みがきをていねいにしていますか
- ・歯の表面が白濁していませんか
- ・痛みを感じませんか

気になる場合は、歯科医院で診てもらいましょう。新3年生は修学旅行があるので、必ず治療を済ませておきましょう。

天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「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。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ など



季節の変わり目は

いつもよりもいいセルフケアを

ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

① 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。

② 音を制限する機能を活用する

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。

③ 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



眼科検診

1学期、視力検査結果が B (0.9~0.7) 以下だった人にお知らせを渡しましたが、未受診の人がたくさんいます。

コンタクトレンズを使用している人は眼科専門医で定期検査を受けることが大切です。

4月から健康診断が始まります。



春休み中に治療しよう