



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

## 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



## 予防Point 02

### 耳を休ませよう

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。



## 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが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いわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



## 3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

## ~3月13日からマスクの着用は個人の判断に委ねることに~

### = 3学期の学校生活は現行通りの感染対策徹底を =

新型コロナ対策をめぐり、2月10日に、感染症などの専門家で作る政府の「基本的対処方針分科会」が開かれました。この中で政府は、マスクの着用について、3月13日から屋内・屋外を問わず個人の判断に委ねるとする一方、医療機関を受診する際や通勤ラッシュ時といった混雑した電車やバスに乗る際などには、マスクの着用を推奨するなどとした方針をはかりました。また、学校教育の現場では、新学期となる4月1日からマスクの着用を求めないことを基本とするとしています。

なお、学校での教育活動においては、新型コロナウイルス感染症に係る兵庫県対処方針より、3月31日までは現行の、「学校に持ち込まない、学校内に広げない」を基本に、「三つの密」の回避、「人と人の距離の確保」、「適切なマスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「効率的な換気」等基本的な感染対策を実施したうえで行います。学校生活を送る際には3月31日までは今まで通りの感染対策、対応を徹底してください。残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。(裏面も参考にしてください)

# 3月のほけんだより



2023年3月  
神戸第一高等学校  
保健室

3学期も残りわずかになりました。どんな一年でしたか？何か一つでも自分自身の成長に気づけた年になっていればいいなあと思います。ところで、雪が解けると何になりますか？正解は「水になる」・・・それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」です。雪が解け、動物や植物がいつせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

毎日を元気に過ごす秘訣は、体と心が健康であることです。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。この一年間を振り返って、4つの力があるかチェックしてみましょう。

## 健康を守る「4つの力」チェック

### ☆病気予防力☆

- 早寝早起きをし、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を摂っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



### ☆ストレス対応力☆

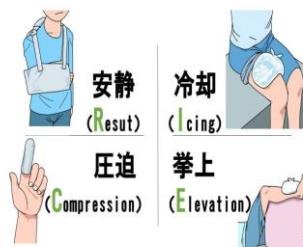
- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける

### ☆ケガ予防力☆

- 運動前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調不良時は運動を控える
- 痛みや不調があるときは、病院受診を検討する
- 危険な場所に近づかないようにしている

### ☆応急手当力☆

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



### フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち？

**生活リズム**

毎日暴まで寝られて幸せ！  
Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！  
Bさん

**治療**

歯が痛いかも...  
そのうち治るよね  
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治療しておく  
Bさん

**整理・整頓**

何だっけ？  
部屋の掃除めんどくさいな  
Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！  
Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、  
春休み中に必要なことを  
済ませておきましょう。

## あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## 今日は何の日？クイズ☆

3/9 は感謝の日。  
「ありがとう」を表す言葉は？

- ① Terima kasih !
- ② Tak !
- ③ Gracias !



◎ 〇〇〇〇〇〇 ◎ 〇〇〇〇〇〇 ◎  
〇〇〇〇〇〇 ◎ 〇〇〇〇〇〇 ◎