



上尾市立大石中学校 保健室  
2026. 3. 2

今年度も残すところあとわずかとなりました。3年生が大石中学校に通うのは、あと9日です。ほけんだよりでは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要な情報をお知らせしてきました。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、少しでも残ってくれたらうれしいです。

## 若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方

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。



### 天気の変化と自律神経のピヨヨ～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

いつもよりもていねいなセルフケアを



### 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



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は

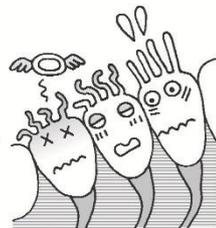
すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**



### 音の大きさ×時間＝リスク



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、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、気づかぬ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、たとえそれほど大きな音でなくても、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。



### イヤホンの掃除、していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば…

- かゆみ、
- 痛み、湿疹
- など



### パーツごとのお手入れ方法

イヤピース	ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。
メッシュ部分	柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。
イヤホンケース	綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。



どう過ごす?

# はるやすみの約束

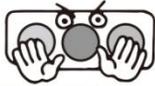
## は 歯みがきを忘れずに

食後・朝・寝る前は  
ていねいな歯みがきを。



## る ルールを守ろう

自分やまわりの命を守るために  
交通ルールは絶対厳守。



## や やばい! と思う前に

宿題や受診など、やるべきことは計  
画的に済ませましょう。



## す スマホは時間を決めて

スマホばかりになってしまわないよ  
う、家族や友だちとの時間を大切に。



## み 耳を大切にしよう

3月3日は耳の日。静かな場所で耳を  
休める時間を作りましょう。



心身も、身のまわりも、新年度に向けて  
整えていきましょう。

## よくある 頭痛

# 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。  
あなたの頭痛はどのタイプ?



### 緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような  
鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原  
因なので、温め&スト  
レッチで血行を促進



### 片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲  
がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな  
部屋で休む。脳の血管が広がった状態  
なので、冷やすのも有効

### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴  
う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命  
にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

この時期は花粉症の鼻づまりによる頭痛も  
ありそうです。花粉対策も忘れずに!

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキ  
ューの日」。この機会  
に、日ごろの感謝を素  
直な言葉で伝えてみる  
のもいいですね。

