



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 聴かないようにしよう

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



3年生のみなさんへ



いよいよ卒業ですね。中学校3年間元気に過ごすことができましたか？3年間で心も体も大きく成長したことだと思います。これから先も楽しいことや辛いこと、多くのことを経験することでしょう。そして、たくさんの人と出会い、一緒に泣いたり笑ったり、助けてもらったりとさらにみなさんを成長させてくれることと思います。

みなさんがどんな大人になっていくのか、先生方は楽しみにしていますよ。チャレンジすることを恐れず、前へ進んで行ってください。

応援しています。卒業おめでとう

ほけんだより 3月

2025・3

尼崎市立大庄中学校
保健室

少しずつ暖かい日が増えてきて、春の足音も聞こえはじめましたね。
もうすぐ3年生のみなさんは卒業、他の学年のみなさんは進級となります。この1年間を振り返ると、よくできたこと、できなかったこと、いろいろなことが思い浮かぶことでしょう。でも、それらは全てみなさんの成長につながっているものだと思います。来年度もあせることなく自分のペースでステップアップしてってください。卒業、進級おめでとう。

3月3日は



耳の日

勇気を出して、伝えて / みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。

- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で

手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、
体の中に100人の
名医を持っている



病気は人間が自らの力を
もって自然に治すもので
あり、医師はこれを手助
けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



「さようなら」にこめる思い



「さようなら」というあいさつは元々「左様なら」（そうであるならばという意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものと言われています。メールなどで使うときは「げんきでね」「またね」などひとことプラスするといいかもかもしれませんね。