

保健だより



3月号

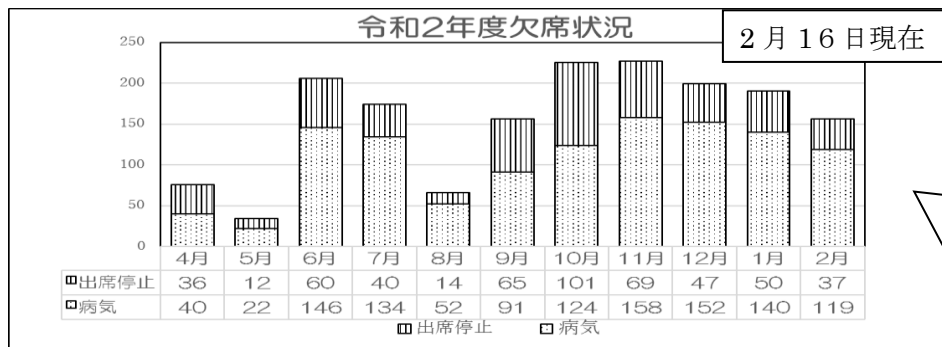
郡山第三中学校

R3年3月1日

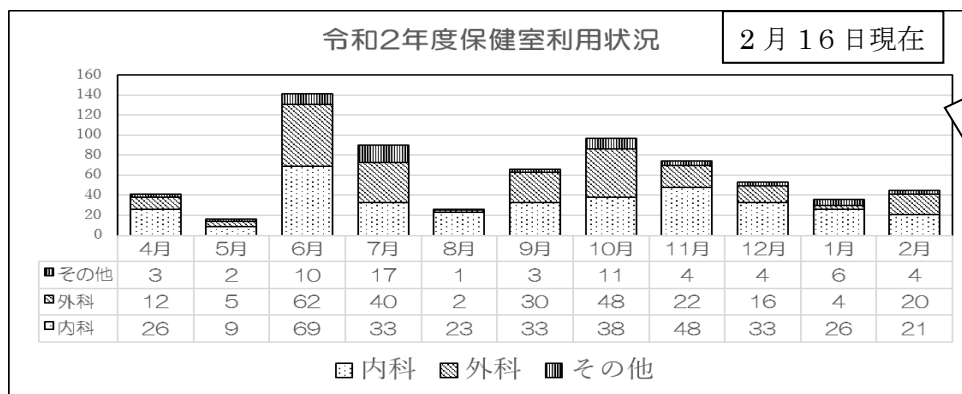
だんだんと厳しい寒さが和らぎ、春の足音が近づいています。とうとう今年度最後の1ヶ月となりました。3年生にとってはそれぞれの進路に向かって羽ばたく月です。大きく羽ばたいてくれることを願っています。また、1・2年生にとっては、3年生から引き継いだ伝統をさらに発展させ、より良い三中の伝統をつくってくれることを願っています。



令和2年度 欠席状況及び保健室利用状況



今年は、新型コロナウイルス感染症により、休校措置や出席停止措置など今まで、経験したことのない「新型コロナウイルスの感染予防」を一番に考えた措置となりました。そのため、発熱がある場合には、出席停止とさせていただきます。
*5月は、休校措置があったため欠席が少なくなっています。



6月の来室が多かったようです。休校で、生活リズムが乱れたために、体調を崩したり、筋力が低下したりしたことでの怪我による来室が多かったようです。
登校前に各家庭で検温や体調チェックをお願いしたために、登校してから体調を崩す生徒は例年よりも少なかったようです。



耳の日とは、1955年に日本聴覚医学会が創立し、1956年に社団法人日本耳鼻咽喉学会が制定した記念日です。

3の字が耳の形に似ていること、「み(3)とみ(3)」の語呂合わせから、耳の日が始まりました。一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。また、3月3日は三重苦のヘレン・ケラーにアン・サリヴァンが指導を始めた日であり、電話の発明者グラハム・ベルの誕生日でもあるそうです。

☆耳の役割☆

①音を聞く

「何の音?」「どちらから聞こえる?」等を判別しています。

②体のバランスをとる

耳の奥にある「三半規管」が、走る・回る・歩く等のいろいろな動きを感じとり、バランスをとっています。

③気圧の変化を調節する

トンネルの中や、エレベーターに乗った時、急にキーンとなることがあります。これは急に気圧が変化し、耳の調節が間に合わなかった時に起こります。

☆耳のなかにたまった「耳あか」をこまめにとった方が良いと思いがちですが、実は、耳あかは、無理にとらない方が良いそうです。

しかし、耳あかが詰まって固まっている場合(耳垢栓塞)は、耳鼻科で診てもらおう事をお勧めします。

ヘッドホン・イヤホン難聴に気を付けて!!

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしませんか?



毎日寝るときは音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし!



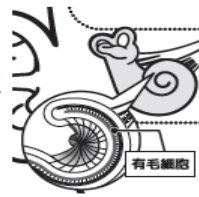
大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません!

ヘッドホン難聴ってなに?

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

思春期を歩んでいる皆さんへ

～思春期は大人への一歩～

「自分はどのようなものが好きか」「自分とは何か」「どういう人になりたいか（見られたいか）」「これからどう生きていくのか」。このような問いを通して、自分自身を形成していく時期が思春期です。

中学校、高校時代はアイデンティティ（自分の枠組みや社会の中での位置づけ）を確立するために、悩んだり、失敗したりしながら、いろんな経験を積んで成長していく時期です。大いに悩み、失敗を恐れずに挑戦することがとても大切です。

アイデンティティが確立すると、振り回されずに自分を保つことができるので、自信を持って人とコミュニケーションがとれるようになります。

自分のことが好きですか?

「自分のことが好きだ」「自分にはよいところがある」「自分には、生きている価値がある」と、自分自身を好きだと感じ、自分を大切に思える気持ちを自己肯定感（セルフエスティーム）といいます。誰でも長所もあれば短所もあります。それら全てを含んで、自分がかげがえのない存在だと感じることを、自己肯定感です。どれが本当の自分でどれが嘘の自分だということではなく、いろんな面があるけれど、それがすべて自分なのです。そして、いいところも悪いところも全部ひっくるめて、自分を認めてあげる、ここがポイントです。自己肯定感、心と体の健康を保つために必要なものです。

リフレーミングってなんだろう?

コップに飲み物が半分入っている時に、「半分しか入っていない」と思ったときに、「半分も入っている」と思った時では気持ちが変わってきませんか? 自分の心の中で思っていることを、見方を変えて捉え直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

<p>なんでもすぐに決められません</p>	<p>あわてなくても大丈夫、それだけ一生懸命考えているってこと</p>
<p>自分に自信がもてないの...</p>	<p>それだけよ〜く考えてから、行動できるってことだよ</p>
<p>細かいことを気にしすぎて言われるんだ</p>	<p>それだけ物事をまじめに深く、考えられるってこと</p>

《見方を変えれば・・・》

- | | | | |
|--------|---------------|-----------|-----------------|
| ☆あきっぱい | → 好奇心旺盛、興味が広い | ☆はっきり断れない | → 相手の立場を大切にしている |
| ☆優柔不断 | → じっくり考える | ☆でしゃばり | → 世話好き、人の役に立ちたい |
| ☆無口 | → おだやか、聞き上手 | ☆うるさい | → 明るい、活発、元気 |
| ☆負けず嫌い | → 向上心がある、頑張り屋 | ☆がんこ | → 意志が強い、信念がある |

物の見方や考え方を一方向からだけではなく、様々な角度から物を見てみると見えなかったことが見えることもあります。試してみてください。