



日差しがあたたかく春の気配が感じられる季節になりました。3年生は卒業、1・2年生は学年最後の月ですね。4月から新しいスタートが切れるように、自分の生活習慣を振り返り、残り少ない日々を心身ともに元気に過ごしていきましょう。



## 耳の役割

### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わり、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく動かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



## \*ヘッドホン難聴に気をつけよう\*

ヘッドホンやイヤホンを使用して、大音量で音楽を聴くことによって起こる難聴をヘッドホン難聴といいます。ヘッドホンやイヤホンの使い方を見直し、適切に利用しましょう。

### ★予防方法★

#### 1 音量をさげる

周りの雑音が入るとついボリュームを上げがちになりますが、外の音がわずかに聞こえる音量（ヘッドホンやイヤホンをして会話ができる音量）を目安にしてください。

#### 2 長時間の使用を避ける

長時間の音楽鑑賞は難聴のリスクが高まります。音の大小に関わらず、長時間の音楽鑑賞は控えましょう。小さいボリュームだからといって、寝ながら使うのも絶対 NG。1時間使用したら 15 分程度耳を休ませましょう。

## ★耳あか（耳垢）と耳そうじ★

#### ●耳あかってなに？

耳あか（耳垢）は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思われがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、敏感な外耳道の皮膚が傷つくのを防ぐ役割があります。

#### ●耳そうじをしよう！

耳あかを放っておくと、耳の中にたまって固まり、音が聞こえづらくなってしまいうこともあるので、時々耳そうじをしましょう。ただ、毎日したり強くこすったりすると、耳を痛めることがあるので注意！2～3週間に1回くらいで十分です。耳あかは入り口近くにたまるので、奥までいじって押し込まないよう、入り口から1cmくらいの耳あかを取りましょう。

## 3月の保健目標 \*健康生活を振り返ろう\*

継続は力なり！



### 健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です！</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう！</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき？ あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる！</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--	---

115

## 卒業式の心得

### ポイント

- 前日はいつもより意識して早く寝ること。
- 当日は朝ごはんをしっかり食べること。ただし食べすぎ注意！！
- 腹痛を起こしやすい人は、おなか周りを冷やさないようにすること。
- 自分に必要な薬は、忘れずに飲んでおくこと。
- 卒業式が始まる前に、必ずトイレを済ませておくこと。
- ◆式の途中で気分が悪くなったら無理せずにその場に座りましょう！
- ◆体調が悪い時は、我慢をしないで申し出てください。



### 卒業生の保護者の皆様へ

本校在学中のけがで病院を受診し、災害共済給付金の申請をまだしていない方は、なるべく早めに書類の提出をお願いします。また、R6年4月以降も継続して受診する予定がある場合は、進学先に引継ぎ処理を行う必要がありますので、保健室までお知らせください。4月以降の申請は、進学先の学校での手続きとなります。

### 学校でのケガで受診…

医療費の申請はお済みですか？



申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

### 保護者の皆様へ

1年間を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室の様子からも、生徒の成長を感じ、とても嬉しく思います。今後も生徒の健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせるよう見守っていきたいと思います。今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。また4月から、定期健康診断が始まります。元気に新年度を迎えられるよう、ご家庭でも心と体の両面からサポートをお願いします。来年度もご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。



## 喫煙・飲酒のデメリット

未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法などで、子どもがタバコを吸ったりアルコール（お酒）を飲んだりすることは禁止されています。では、なぜ子どもはタバコを吸ったりアルコールを飲んだりしてはいけないのでしょうか？

### タバコの悪影響

タバコの煙に含まれる4000種類以上の化学物質の中に、体にとって有害な物質が200種類以上も含まれています。有害物質として有名なのが、**依存性（やめられなくする力）の強いニコチン、数10種類の発ガン物質を含むタール、血液中の酸素の流れを悪くする一酸化炭素**。そしてタバコは、吸うだけでなくまわりにいる人にも悪い影響を及ぼしています。タバコの先から出る煙「副流煙」は、吸う人が体内に吸い込む煙よりも多くの有害物質を含んでいるからです。

### こんなにある！ タバコの害



- \*体のさまざまな部分での発ガン
- \*多くの臓器（循環器系、呼吸器系、消化器系、中枢神経、感覚器系）での病気の発症
- \*ニコチン依存による禁煙の困難
- \*肌や顔の老化（目じりや口のまわりに深いしわができる、肌がくすむ、唇が乾燥する、白髪、歯や歯茎の変色、口臭）

### アルコールが未成年に及ぼす悪影響



#### <身体的影響>

- 脳の発達を妨害します  
脳が成長している時期のアルコール摂取により、脳の神経細胞が破壊され、脳萎縮をもたらします。
- 二次性徴を遅らせます  
アルコールは、二次性徴に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼします。
- 急性アルコール中毒になりやすくなります  
アルコールに慣れていないので、急にたくさんのアルコールを摂取すると酔いの影響が強くて、急性アルコール中毒になりやすいです。
- 内臓の病気を引き起こします  
脂肪肝や肝硬変、すい炎や糖尿病などの原因になります。

#### <精神的影響>

- 学習意欲が低下します  
集中力が続かなくなり、学習意欲が低下してしまいます。
- 性格が変わります  
怒りっぽくなったりなどすることがあります。

#### <社会的影響>

- 人を傷つける原因になります  
飲酒運転による交通事故や、暴力行為を起こしやすくなります。
- やる気をなくします  
勉強が嫌になったり頑張ろうとする意志がなくなったりと、学校での生活を送れなくなります。



## 薬物・危険ドラッグは絶対にNG！

危険ドラッグの使用や薬物に関するニュースを見たことがあると思います。薬物は、たった1回の使用でも「乱用」です。薬物とは、自分の生活や人の命も失いかねない、とても危険なものです。

### 薬物乱用とは

法律で決められた方法以外の方法で薬物を使うことを薬物乱用といいます。1回の使用でも「乱用」になります。薬物には、覚せい剤・コカイン・大麻（マリファナ）・LSD・MDMA・マジックマッシュルーム・危険ドラッグなどさまざまなものがあり、使用、所持、売買が法律で規制されています。

危険ドラッグは「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと呼ばれ、危険性がないかのような表現で販売されていますが、これは販売元が勝手に名づけているだけで、中身は大変危険なものです。

また、シンナーなどの有機溶剤、睡眠薬、鎮痛剤などの医薬品を通常の用途以外の方法で使用することも「薬物乱用」の一つです。

### 心・体・周囲への影響

#### 幻覚が見えるようになる

脳が正常に機能しなくなり、泣きわめいたり突然笑い出したり、激昂したりと精神状態が不安定になります。幻覚も現れるようになり、精神に異常をきたします。

#### 急性中毒を起こす

1回で大量の薬物を乱用すると、命を落とす場合もあります。

#### 慢性中毒を起こす

継続的に薬物乱用することで脳や内臓の活動に悪影響を及ぼし、免疫力が低下したり病気にかかりやすくなったりします。

#### 大切な人が離れていく

精神が不安定になったり薬物依存になったりすることで、家族や友だちが離れていきます。

### 薬物依存の恐怖

薬物依存とは、薬物の効果がなくなることにより、「もっと薬物が欲しい」と思ってしまうようになることです。薬物は1回乱用すると、薬物の作用や精神的な不安などにより、何度も乱用するようになります。最終的には、薬物をやめることができなくなります。