



令和8年3月9日  
相模原市立旭中学校  
保健室



今年度も残すところあとわずかとなりました。もうすぐ卒業・進級ですね。新しい環境について楽しみに感じたり、不安に感じたりと、いろいろな思いの人がいることと思います。「新たなスタートだ」と、ポジティブな変化と捉えられると良いですね。



## “ ありがとう ”

の効果って??

3月9日は  
ありがとうの日!

日々「ありがとう」と口に出していますか？  
この言葉には、言う人にも言われた人にも  
良い効果がたくさんあります。

体調が良くなる

幸福度が高まる

ポジティブになる

人間関係が  
良くなる



感謝の気持ちを心に留めておくだけでなく、毎日言葉にして相手に伝えましょう。  
また、一生付き合うパートナーである自分の身体への感謝も忘れずに。  
自分のために毎日一生懸命にはたらくてくれてありがとう。  
みんなの心が、「ありがとう」で満たされる毎日になりますように♡

## 卒業間近な3年生に向けて、「豊かな人生の生き方」 というテーマで授業がおこなわれました! ☆★

授業では、15年後の30歳になった自分をイメージしたり、18歳からできるようになることを確認したりしながら、未来の自分に思いをはせました。



### ～生徒の感想～

自分の未来を想像するのは楽しい

自分らしさを大切に楽しく生きていきたい

将来の仲間の活躍が楽しみ

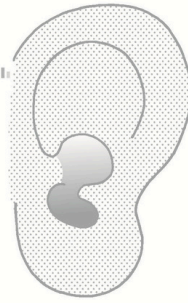
人生の選択肢を増やしていきたい

若者の半数が難聴の危険アリ!?

# 音のつきあい方



WHO（世界保健機構）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。



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細胞が少しずつこわれ、気付かないうちに音が聞こえなくなっていく状態です。

## 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



## 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する」という人が増えています。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

## 音の大きさ×時間＝リスク

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  
周りの会話が聞き取れるくらいが◎
- 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など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分程度はイヤホン・ヘッドホンを外せるといいな…。



今年度も、残すところあとわずかとなりました。振り返ると、いろんなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守り、自分らしく生きていくために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていた内容があれば、うれしいです。



今年度最後のほけんだよりです。1年間ありがとうございました！

