

★お子さまと一緒に読みください。



日差しが少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。振り返ると、4月の頃に比べてみなさんの体と心は、ぐんと大きく、たくましくなりましたね。3月は1年間のまとめの時期です。今の学年を元気に締めくくり、新しい学年へと心身の準備を整えましょう。



1年間の健康生活を反省しよう!



(2月13日までの延べ人数)



### ★学校保健・学校給食委員会を実施しました!

1月28日に、本校ランチルームで学校医の渋川先生や委員の保護者の方々と「学校保健・学校給食委員会」を実施しました。渋川先生には、「メディアと健康」についてご講話いただきました。その中で、スマホなどの使い方について、ご家庭へお願いしたいことのお話がありましたので、一部ご紹介いたします。

- ・スマホなどの管理者は**保護者**であることを伝える。
- ・使い方について話し合い、**ルール**を決める。
- ・ルールを守れない場合には、一旦没収し、**改めて話し合う**。





みなさん、耳を大切にしていますか？

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。その原因は、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



### 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細胞が少しずつ壊れ、気づかない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、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。音量×時間＝リスクとなります。

### 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
- ライブや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



1つでも当てはまったら、**要注意!**

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!

### ずっと音を楽しむために 守ってほしい 3 じょうカ条

- ① 音量を上げすぎない  
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全です。
- ② 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。
- ③ 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。

