



銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和8年3月2日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

3月の安全目標  
安全生活の反省をしよう

3月の保健目標  
健康生活の反省をしよう



# 音とのつきあい方

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。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



## 天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」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

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



## 「あたりまえ」を「ありがとう」に

私たちの毎日は「あたりまえ」に見えても、その一つ一つは誰かの支えや努力によって成り立っています。学校に通い、友達と笑い、家族と過ごせることは決して当然ではありません。日常のありがたさに気づき、感謝の気持ちを大切にしましょう。

3月9日は「サンキュー」の日。やっってもらって当然と思わず、「いつもありがとう」と日頃の感謝を伝えてみましょう。



### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ  
お世話になりました いただきます また遊ぼう  
ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ  
一緒にクラスでよかった 元気もらったよ  
うれしい おかげさまで 光栄です さすが！  
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



## ～花粉症対策をお願いします～



2月中旬頃より、花粉症の症状で不調を訴える生徒が増えてきました。保健室では服薬や継続的な手当を行うことができません。目薬や内服薬が必要な場合には持参をお願いします。

裏面は「怒りとの上手なつき合い方」です。ご覧ください。

## 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

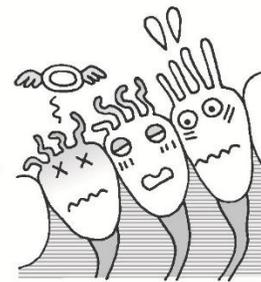


一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、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!**

## 音の大きさ×時間＝リスク

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有毛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、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の音量が安全だと言われています。
- 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。
- ③ 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。



自分も相手も好きになれる

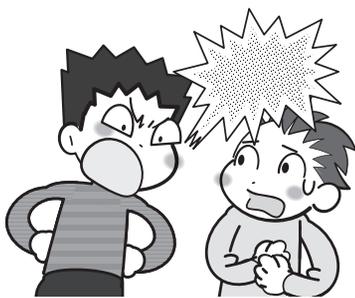


# 怒り

## との上手なつき合い方

こんなこと、  
ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ  
ても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たるこ  
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な  
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を  
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

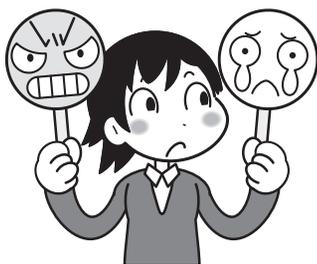


友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ  
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて  
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

**怒**りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、  
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当  
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏  
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ  
とを「大切にされなくても良い存在」だ  
と思っているようなもの。だから、怒り  
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ  
と、「本当の気持ち」をわかってほしか  
っただけではないでしょうか。



**本当の気持ち** を伝えてみよう

**相**手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント  
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。  
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主  
語にして冷静に伝えてみ  
ましょう。すると、相手  
も落ち着いて聞きやす  
くなります。お互いの気  
持ちを理解できれば、前  
よりも自分も相手も好き  
になれるかもしれません。



### 怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

#### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に  
すると、怒りを客観視しやすくな  
ります。信頼できる人に聞いても  
らえれば、安心してきて前向きな気  
持ちにもなれます。



#### コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え  
られません。深呼吸や運動をしたり、  
趣味の世界に没頭するなど、1つの  
ことに集中すれば自然と怒りが頭か  
ら離れます。

