

保健だより



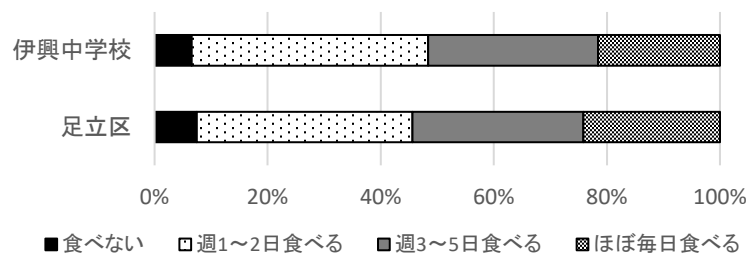
令和7年3月3日
足立区立伊興中学校 保健室

今年度も残すところあと1か月となりました。皆さんにとって、この1年はどんな一年でしたか？良いことも悪いことも、次の自分につなげられるよう、しっかりと振り返りを行いましょう。

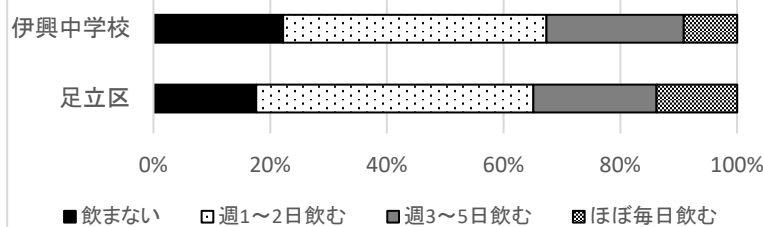
3月9日はサンキューの日です。皆さんは普段、身近な人にお礼や感謝の気持ちをきちんと伝えてありますか？誰かに何かをしてもらった時、それを「当たり前」と受け取っていませんか？ そう思ってしまうがちなことほど、感謝をしっかりと伝えましょう。そして自分自身も、周りの人からたくさん「ありがとう」と言ってもらえる人になれるよう、行動できたらいいですね◎

2年生 生活アンケートの結果

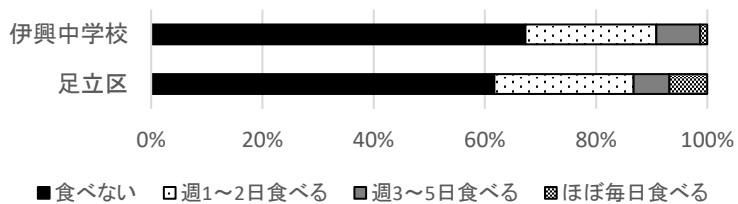
お菓子をどのくらいの頻度で食べますか



甘い飲み物をどのくらいの頻度で飲みますか

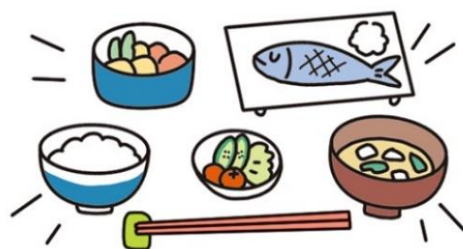


夕食後、寝るまでの間に夜食を食べますか



2年生は、10月に実施した貧血・小児生活習慣病予防検診に向けて、事前に生活アンケートを実施しました(覚えてますか?)。その結果の一部を紹介します。

伊興中生の良かった点としては、お菓子や甘い飲み物を飲む頻度が、区の平均に比べて少なかったことです。また、夕食後の間食も頻度が少なかったです。甘いものはとてもおいしく感じ、つい手を伸ばしてしまいがちですが、食べすぎると生活習慣病の原因となってしまいます。なので、伊興中の皆さんには、この良い習慣を継続してもらいたいです😊



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

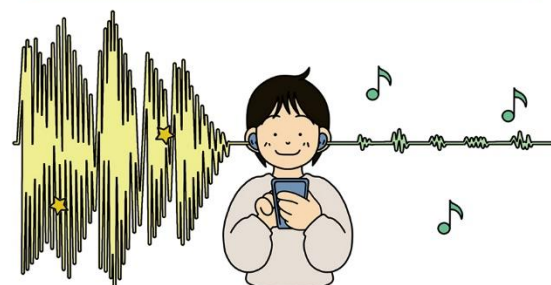
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎない?



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

音の目安

100 dB	電車が通る時のガード下
90 dB	犬の鳴き声(近距離)、工場内
80 dB	走行中の電車内、救急車のサイレン(近距離)
70 dB	セミの鳴き声(近距離)
60 dB	通常の会話、デパート店内
40 dB	図書館、閑静な住宅街

WHOでは、80dBで1週間当たり40時間以上、90dBで1週間当たり4時間以上聞き続けると、難聴の危険があるとしています。また、100dB以上の大音響では急に難聴が生じることもあります。

特にヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、周囲に音漏れするほどの大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると、難聴が起こります。

