



R8.3.
一宮市立
北部中学校
保健室

—北中生の元気UPを応援します—

今のクラスで過ごす時間もいよいよ残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？頑張ったことや悔しかったことなどたくさんあると思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも成長しているはずですよ。そんな自分を「1年間よく頑張ったね！」とほめてあげましょう。



音との付き合い方

思い当たることはありませんか？ **一つでも当てはまった人は要注意！**

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえにくいのでイヤホンの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・コンサートへよく行く
- 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**

特に、右の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！

ずっと音楽を楽しむために！

- 1 音量を上げすぎない**
 周りの会話が聞き取れるぐ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**
 1時間ごとに、最低でも10分程度はヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



いつまでも応援してます！

令和7年度の北部中学校の保健室は、南と木下で運営していました。明るく温かい雰囲気、サービスエリア(ゴールに向かってちょっと休憩する)のような保健室を目指していました。熱中症対策、心のケアに力を入れて皆さんをサポートしてきたつもりです。ほけんだよりや、保健委員会の活動が少しでも皆さんの助けになっていると幸いです。 “健康は1日にしてならず”です。大切な未来の自分のために、今できることを自分で考えてみつけて、笑顔で過ごしてほしいです。