



冬から春への変わり目となるこの時期は、気温差や環境の変化で心身ともに調子を崩しやすくなります。花粉や寒暖差で鼻やのどの調子が悪くなったり、4月からの新生活に対するストレスなどから心の不調を感じたりする人もいるかもしれません。春休みはリフレッシュしつつ生活リズムを守って過ごし、体や心の調子を整えて4月に良いスタートが切れるようにしておきましょう。

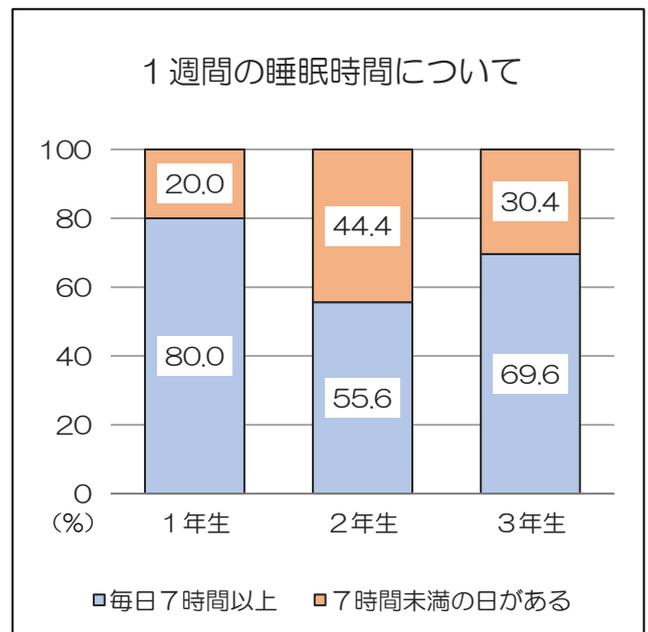
3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

この1年、『健康』な生活をすることはできましたか。学期に1回行った生活点検期間は、目標を意識して過ごすことができたでしょうか。

3学期にみなさんが記入した生活点検カードから、毎日7時間以上の睡眠がとれている人がどれほどいるかを調べたところ、右のグラフのようになりました。

中学生が必要とする睡眠時間は8～10時間と言われています。勉強や習い事等があると、それだけの睡眠時間を確保することも難しいと思いますが、少なくとも7～8時間の睡眠は確保してほしいと思います。



睡眠不足の積み重ね…

睡眠負債がもたらす影響とは？

睡眠負債チェック

- ✓ 日中に強い眠気を感じる
- ✓ 授業や勉強に集中できない
- ✓ イライラしやすかったり落ち込みやすかったりする
- ✓ 体調が万全でないことが多い
- ✓ 寝つきが悪く、朝もすっきり起きられない

「睡眠不足は溜まる」ということを知っていますか？

睡眠不足が数日～数週間続き、慢性的な睡眠不足の状態になることを「睡眠負債（ふさい）」といいます。左のチェック項目にいくつか当てはまる人は、睡眠負債の状態かもしれません。

睡眠不足が溜まると、自律神経の乱れから頭痛や倦怠感などの体調不良につながります。さらに長期間続けると、ホルモンバランスが乱れて太りやすくなる、気持ちが不安定になりやすくなるなど、心身に様々な悪影響を及ぼすことになります。

睡眠負債は1～2日多く寝たところで解消されるものではありません。体や心の不調を感じる人は最低でも1か月、7～8時間以上の睡眠をとれるよう、生活を見直してみましょう。

若者の半数が難聴の危険アリ!? 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。その原因の多くがヘッドホン・イヤホンによるものです。

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、気付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。



イヤホン・ヘッドホンを使うときは



① **音量を上げすぎない** 周りの会話が聞こえる程度の音量が安全

② **音量制限機能を活用する** ノイズキャンセリング機能、ボリュームリミッターアプリなど

③ **1時間に1回は耳を休める** 最低でも10分は外しましょう

こまめな掃除で
清潔にしよう!



イヤホンには耳垢や皮脂、汗等が付着し、使い続けていると汚れが溜まります。これを放置していると菌が繁殖し、耳のトラブルを引き起こすことも。ウエットティッシュや綿棒などでこまめに拭いて、清潔な状態で使うようにしましょう。



これも耳が関係している?!

天気の変化と自律神経の関係



「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人たちが増えています。耳の奥にある「内耳」が気圧の変化を強く感じ取ると、自律神経が乱れやすくなり頭痛やめまい、倦怠感などの不調につながる可能性があります。

気圧の変化による体調不良かも、と思ったら…

* 耳のストレッチをする

耳たぶを軽く引っ張ったり、耳の付け根を回すようにすると血流が良くなり症状が改善すること。体調不良時だけでなく、毎日やると予防にもなるのでおすすめです。

* 日頃から規則正しい生活をする

寝不足は自律神経が乱れやすくなります。また、朝しっかり太陽の光を浴びることも自律神経のバランスを整える効果がありますよ。

