

# ほけんだより 3月

一宮市立千秋中学校  
令和7年3月3日

ようやく暖かな日差しを感じるようになってきました。

この1年間をふりかえって、よかったことや楽しかったこと、そして、悲しかったことや苦しかったこともそれぞれにあるでしょう。昨日の自分と比べても大した違いはないかもしれませんが、1年前の自分と比べたら、一人一人が確実に成長しています。自分をだれかと比べたり、あせったりする必要はありません。また1年後「今の自分が好き」と胸を張れるように、自分のペースで成長すればよいですよ。

春休みの間に、机や部屋、身の回りを整理しましょう。1年間頑張った自分をしっかりいたわり、新年度を気持ちよく迎えましょう。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

## 3月の保健目標 「健康生活をふりかえろう」



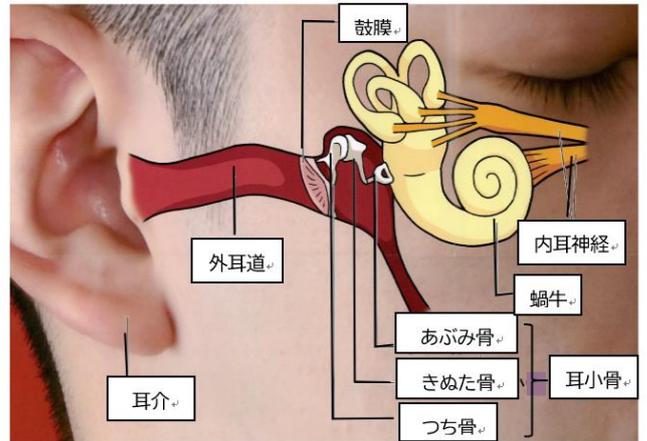
### 脳貧血について

3～4月は卒業式や修了式、入学式や始業式といった行事があります。練習や本番の最中に突然倒れてしまう人がいますが、その中に「脳貧血」によるものがあります。

脳貧血とは、急に立ち上がったたり、立ち続けていたりする動作によって、血圧が下がり、脳に血液が十分流れずに酸欠状態になることをいいます。症状としては、めまい、冷や汗などのほか、失神やけいれんを起こすこともあります。寝不足や疲労などが原因となりやすいため、しっかり体調を整えましょう。また、具合が悪くなったら、すぐにしゃがんだり横になったりすることが大切です。

ちなみに、「脳貧血」は「鉄欠乏性貧血」とは異なるものです。鉄欠乏性貧血は、血液中の鉄分の不足により体内の各器官に酸素を十分運ぶことができず、さまざまな機能に障害が出ます。

「音」は耳介で集められると外耳道を通り鼓膜（こまく）を震わせ、つち骨、きぬた骨、あぶみ骨などの耳小骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛（かぎゅう）に振動として伝わり、蝸牛の中の有毛細胞が振動を電気信号に変えたものを、脳が音として感知します。有毛細胞はとてもデリケートで、長時間大きな音を聞き過ぎると、音の振動を感知できなくなり、いわゆる難聴になってしまいます。難聴になってしまうと、回復が難しいと言われています。大切なことは難聴を予防することです。



### ■ 大音量での使用はやめよう

ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴いたり、動画を見たりするときは、周囲の会話や音が聞き取れるぐらいの音量にしましょう。特に、音楽を聴きながら自転車を運転していると交通事故の危険性が高まります。周囲の自動車や歩行者の状態など、さまざまな危険要因を察知しづらくなってしまいます。



### ■ 長時間使用はひかえよう

1時間に1回10分ほど耳を休ませるなどして長時間使用には注意しましょう。

### ■ 音もれがトラブルの原因にも…

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人々が利用します。ヘッドホンやイヤホンからもれる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることは大切なマナーです。

## 「SOS」を出すことは大切です

困ったとき、悩んだときに、人に弱音を吐いたり、相談したりすることで、心が軽くなった経験はだれにでもあると思います。SOSを出すことは決してはずかしいことではないし、自分が弱いわけでもありません。



SOSを出すことで立ち直った経験をする、この先悩んだとしても、いずれ困難

から立ち直っている自分を想像することができます。そうすると、落ちついて自分と向き合ったり、自然とありのままの自分でいられたりできるようになります。

3月、4月は、別れと出会いの時期ですね。期待や不安などいろいろな思いが重なると思いますが、みんなひっくるめて大切なあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きますよ。

すてきな春を迎えられますように。心から、応援しています。

