

保健だより



2026. 3. 19
江別高校 保健室

今年度も残すところあとわずかとなりました。振り返ると色々なことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要な事ばかりです。みなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれたらうれしいです。

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。寒暖差で鼻や喉の不調を感じる人もいるかもしれません。来週から春休みに入りますが、規則正しい生活をして、4月8日の始業式の日を元気に迎えられよう、体も心も整えましょう。



天気の変化と自律神経のビミョ〜な関係

「天气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。

季節の変わり目は
いつもより丁寧なセルフケアを✿

生活リズムを整えるのが基本

例えば・・・

- * 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 など



言葉以外の情報 どのくらい大切?

■ メラビアン法の法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



■ どのくらい意識できてる?

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



若者の半数が難聴の危険アリ!?

イヤホン・ヘッドホン
の危険

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。

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!**

