



ほけんだより 3月 スペシャル号



令和8年3月2日
川口市立高等学校
定時制保健室

三寒四温 気温の変化に気をつけて

みなさんは「三寒四温」という言葉を知っていますか。三寒四温とは三日間ほど寒さが続いた後に、四日間くらい温かな日が続く、それが繰り返す天候のことを言います。

日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時期でもあります。日々の気温や天気をチェックし、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。

3学期も残りわずかです。今年度の自分の生活はどうでしたか。健康に過ごせていましたか。春休みは新学期に向けた準備期間でもあります。しっかり身体と心を休めて、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

令和7年度 保健室利用状況



お多かった
ケガ

- すりきず
- だぼく
- つきゆび

お多かった
症状

- 頭痛
- 気持ち悪い
- 熱っぽい・発熱

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

- ▶ 寝る3時間前までに食事をする
- ▶ 寝る1時間半～2時間前に入浴する
- ▶ スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- ▶ 読書や軽いストレッチをしてリラックスする
- ▶ 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

頭痛 原因別対処法

緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が拡張した状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命に関わることもあります。我慢せずに医療機関へ。

クマから身を守るには?

全国でクマの目撃情報や被害が増えています。山の中だけの話ではなくなってきました。クマの生態を知り、事故を防ぐためのポイントを押さえておきましょう。

抜群の身体能力 人間が勝てる相手ではありません!

- 人間よりはるかに力も速さも、とても危険です。遭遇したら大きな事故につながることも。
- 嗅覚は犬よりも鋭い。食べ物をすぐに見つけ出す
- 止まっているものを見分けるのは苦手だが、動くものは瞬時に捉える
- 遠くの音までよく聞こえる
- 鉄筋をへし折ったり、100kgの鉄の檻をひっくり返すこともある
- 鋭い爪で肉を容易に引き裂く。命を脅かす菌もたくさん
- 運動能力が高く、木登りや水泳が得意
- 時速40km以上。車と同じくらいの速さで走る

クマによる事故を防ぐには?

出会わないために

- ☑ 出没情報をチェックする
- ☑ クマが活発に行動する朝夕の外出は控える
- ☑ 足跡や糞など、痕跡があるところには近づかない
- ☑ 鈴や話し声などで人間の存在を知らせる

出会ってしまったら

クマから目を離さず、ゆっくり後退してください。

絶対NG!

- ・走る
- ・大声を出す
- ・背中を向ける

クマの本能を刺激し、攻撃性を高めます!

襲われそうになったら

首から上を狙って攻撃することが多いです。重症化を防ぐために「防衛姿勢」をとりましょう。

防衛姿勢

両手で首の後ろをガードし、うつ伏せになるか背中を丸める。

目撃したら

身の安全を確保し、自治体か警察へ通報してください。

押さえておきたい情報

- 発見日時
- 発見場所
- 大きさ、色、頭数
- 様子や行動
- クマの逃げた方向

3月3日は「耳の日」

みみ やくわり 耳の役割について 耳には大きく分けて2つの重要な役割があります

① 聴覚（音を聞くはたらき）

聴覚とは、音を感じ取り、脳で理解するはたらきです。音は空気の振動として耳に届きます。耳の中でその振動をキャッチし、電気信号に変えます。その信号が神経を通過して脳に伝えられ、「音」として認識されます。



② 平衡感覚（体のバランスを保つはたらき）

耳の奥（内耳）には、体の動きを感じ取る器官があります。頭の傾きや回転、上下の動きを感知します。その情報が脳に送られ、姿勢や目の動きが調整されます。これはたらしのおかげで、まっすぐに立つ、歩く、走る、ぶれずに物を見る……といった行動をとることができます。



耳そじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分で掃除する仕組みがあります。そのため、耳垢は外側に出たものをやさしく拭き取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳掃除をすると、自然に出てこようとしている耳垢を押し込むことになり、かえって耳垢がたまりやすくなってしまいます。

また、耳掃除をしすぎると、耳の中につながっている外耳道や音を聞くために必要な鼓膜を傷つけてしまうおそれがあります。

耳掃除をするときには、次のことに気をつけましょう。

- 優しく耳垢を拭う（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳垢が気になったりしたら、耳鼻科でとってもらおう
- 耳掃除をしすぎない（1か月に1～2回くらい）

イヤホンの掃除、していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすこともあります。

例えば… かゆみ、痛み、湿疹 など



パーツごとのお手入れ方法

【イヤピース】

ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは、薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

【メッシュ部分】

柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

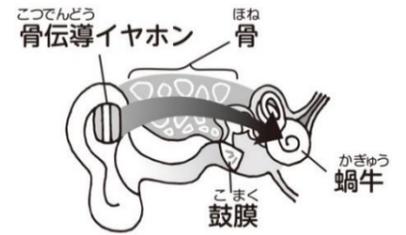
【イヤホンケース】

綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

音楽でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。



普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動させるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

わかもの若者の半数が難聴の危険アリ？！

今すぐに見直そう！

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！

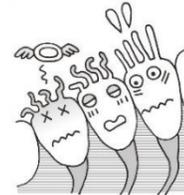
特に、最後の2つに当てはまった人は すでに難聴かもしれません！ すぐに耳鼻科へ！



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、気づ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、たとえ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。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるく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1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

保健室からお知らせ

4月の予定

4月10日（金） 身体測定

身長・体重・視力：2～3年次生

身長・体重・視力・聴力：4年次生

- ジャージなどの身軽な服装をしましょう
- ポニーテールなど、身長測定時に妨げになる髪型は避けましょう
- 普段、メガネをかけている人はメガネを持ってきましょう

詳細は新学期に説明があります。その他、健康診断予定など、随時お知らせします。配布されたおたよりをきちんと確認し、注意事項を守るようにしましょう。