

# ほけんだより12月

## 冬休みの生活

いよいよ冬休みです！自由な時間が増える分、一層の自己管理が大切です。健康的な生活習慣を心掛け、新年のスタートを気持ちよく迎えましょう。



### 生活リズムを崩さない

起床・睡眠時間は学校がある時と同じが◎！不規則な生活は体調不良につながります。



### 適度に身体を動かそう

冬は寒くて家にこもりがちですが、掃除・室内でもできるストレッチなど、意識して身体を動かしましょう。

### 誘惑に乗らない！ 断る勇気を持とう



### SNS への書きこみや出会いに注意



自分が傷つかないか、相手を傷つけないか、よく考えながら慎重に SNS を利用しましょう。

### 夜間の外出に注意

トラブルに巻き込まれないよう、夜道を一人きりで歩いたり、近道であっても人気のない道に入るのは避けましょう。また、黒や紺などの暗い色の服は、夜間自動車側からかなり見えにくくなります。できる限り、明るい色の服や反射板などを身につけましょう。



## ヘッドホンやイヤホンを適切に使おう



冬休みに入ると自宅で過ごす時間が長くなる分、ヘッドホンやイヤホンを使用して音楽や動画を楽しむ時間も増えるかもしれません。しかし、これらの使い方を誤ると耳のトラブルを引き起こすことがあります。聞こえは一生ものの大切な感覚です。適切な使用方法を心掛け、自分の耳をしっかりと守りましょう。

### 気をつけたい耳のトラブル

#### 1 ヘッドホン難聴

ヘッドホンで大音量の音楽を長時間聞き続けると、耳の中にある「有毛細胞」が傷つき、音が聞こえにくくなってしまいます。有毛細胞は音を電気信号に変換して脳へ伝える役割を持っていますが、一度壊れてしまうと元には戻らないため、日々の予防がなにより大切になります。

#### 2 外耳炎

耳の入り口から鼓膜までを外耳といい、ここに炎症が起ることを外耳炎といいます。耳の中に入れるタイプのイヤホンを長時間使用すると、耳の中が蒸れたり摩擦や圧迫で皮膚が傷つき、外耳炎を起こしてしまうことがあります。症状としては、耳のかゆみや痛み、耳だれ、聞こえにくさなどがあります。

### 耳のトラブルを防ぐために

#### ①休憩をはさんで使用



#### ②適切な音量で聞く (周りの人の声が聞こえるくらいで)



#### ③騒がしい場所でも 音量を上げすぎない (ノイズキャンセリング機能がおすすめ)

