

● 3月3日は耳の日

耳の働き

耳は周囲から伝わってくる音を
集め増幅し、そのあと空気の振動
である音波を電気信号に変換して
神経を通じて脳に音の情報を伝え
ている。耳には大事な役割として
以下の2つがある。

- 音を聞く
- 体のバランスを保つ

難聴に潜む認知症のリスク

聞こえづらさをきっかけに、人と会
話する機会が減り頭の活性化が減
ることが原因。

聞こえる音が減ることで脳が萎縮す
るとい研究もある。難聴を放置す
ると認知症のリスクが2倍以上とも
いわれている。

外出の機会が減り、うつ病リスクの
上昇、筋力の低下、聞くことに集中
力が必要となり記憶力や疲れやすさ
にも影響する。

耳よいな話



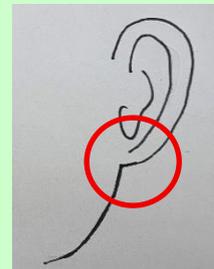
イラスト by
Kokomi Yamaura

大音量×長時間は危険

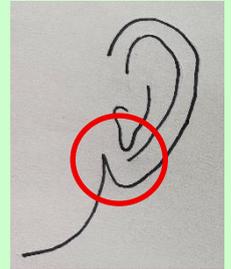
大きな音に長時間さらされると耳の
蝸牛という器官の中の有毛細胞が死
んでしまう「ヘッドホン難聴」が
最近、若者の間で増えている。
ヘッドホンで音楽を1時間聞いたら
10分は耳を休ませよう！

遺伝？！

よく耳の形、大きさ、耳の出方、カ
ーブの仕方などには遺伝の影響が
複雑に関わっているといわれます。
代表的なものは、耳たぶの形です。
みんなはどっち？



くっついてる？



はなれてる？

百田委員

趣味は映画鑑賞

SF映画が好きです



音とのつき合い方を考えよう

山浦委員

趣味は音楽鑑賞

J-POPが好きです

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる

—保護者の皆様へ—

去る2月26日、3年生を対象に「卒業する皆さんへ～より豊かな人生を送るために～」というテーマで、「命と生（性）についての保健講話」を行いました。卒業して社会に出ると、今までよりさらに身近な問題となる以下の点について、これまでの学校生活の中で、各教科、諸行事を通じて学んだことを振り返りながら、ひとつひとつ確認していきました。

- 食事の大事さ
- 身近にあること：性感染症・妊娠・デートDV
薬物乱用・SNSを巡るトラブル・詐欺
- 生（性）の素晴らしさ



講話の中で、保護者の方から寄せられた「今伝えたい時短レシピ」や新しい環境に対する不安を抱く3年生への「応援メッセージ」などを紹介すると、涙を流して聴く生徒もいて、心温まるひとときとなりました。

生徒達は終始熱心に耳を傾け、自分の命やこれからの生き方と真剣に向き合う良い機会となったようです。提出された感想文には、今までお世話になったご家族の方々、友人や、周りの人々への感謝の気持ちが溢れ、これから先の人生に前向きに取り組んでいこうとする意気込みが綴られていました。一部ご紹介いたします。

「命と性」を大切に幸せな人生をと、祈ります。

【感想文より】

高校を卒業してからいろいろな意味で自由になりますが、その分自己管理をしっかりしていかなければならないと思いました。4月から環境が大きく変わり、初めて一人暮らしをするので、楽しみもありますが、不安や寂しさも消えないので、前向きに頑張っていきたいと思いました。新しい出会いも楽しみにしながら、ずっと支えてくれた家族や友達、先生方との残された時間を大切にしたいです。最後に見た動画では、保護者の方々や先生方からの愛のあるメッセージにとっても感動しました。みんなに出会えて本当に良かったと、心の底から思いました。この思いをこれからもずっと大切にしていって、今日学んだことを4月からの生活に活かしていきたいです。（女子）

今日、これから卒業して大人になっていく中で大事な3つの話を聞いて、一番勉強になったのは性感染症の話と危険薬物の内容で、自分はこの二つがとても身近にある重要なことだと思いました。特に危険薬物は本当に、誰でも関わってしまう危険性があると思います。自分たちは高校を卒業すると自由になったという心の隙が生まれます。少しの軽い考えが大きなトラブルに繋がっていくと思うので「薬物乱用は絶対にやってはいけない」という意思を強く持っていきたくと思いました。

性に関してもパートナーに一生の傷を負わせないようにしっかり考えて行動していきたいです。

そして親はいつでも自分の味方なので、辛いときも一人で考え込まず時には助けてもらい、強く生きていきたいです。（男子）

講話を聴いて、卒業がすぐそこまで近づいていることを実感しました。一人暮らしを考えているのですごくためになりました。超簡単レシピにも挑戦してみようと思います。身近にあるもので気をつけなければならないことを、今日改めて思い出すことができました。

最後の動画を見て、これまで親にどれだけお世話になったかを知り、恩返しをしようと思いました。

これからも健康に気を付けて、社会の一員として頑張っていって生きて行こうと思います。（男子）

私は人生について悩んだりすることがありますが、家族への相談が大事だと思いました。みんなが楽しい生活を送るための相談をしたいです。卒業まで残りわずかですが自分のことだけでなく、周りのみんなのことを思って生活したいと思います。卒業するのはとても寂しいです。でもこれからは、みんなが自分の夢に向かって頑張っていってほしいです。高校生活はとても楽しかったです。ありがとうございました。（男子）

これまで知っていたことや知らなかったことを深く学ぶことができました。保護者の方のレシピや、豊かな人生のための話も、とてもありがたい気持ちで聞きました。自分には関係ないことではなく、どれもがこれからの人生に大切なことだと感じました。最後の動画では、メッセージを見て涙が止まりませんでした。私も苦しい時や悲しいときがたくさんあります。苦しいときに自分を責めたり、泣けなかったり、相談したくても相談できないときもあります。だからメッセージを見て泣いてしまいました。心が温かくなりました。今日の話を中心に、これからは少しでも誰かに相談できたらいいなと思います。（女子）