

# ほけんだより 第15号

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～



令和6年3月11日

佐世保市立鹿町中学校



もうすぐ今年度が終わろうとしています。みなさんの1年間はどうかでしょうか。元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析してほしいと思います。そして、次年度それぞれの環境で自分らしく頑張してほしいものです。3年生は、いよいよ今週卒業式を迎えます。体調管理をしっかり行って、本番では、3年間努力を積み重ねて成長した立派な姿を見せてほしいと思います。

## 令和5年度 学校保健委員会 年間の活動について

令和5年度鹿町中学校保健委員会の年間の活動についてご報告いたします。学校三師の皆様をはじめ地域の方々、保護者の皆様におかれましては、日頃より様々な面でご協力いただき、誠にありがとうございました。今年度の反省を踏まえ、来年度も子どもたちの心身の健康安全のために学校・地域・家庭で連携して取り組んでいけたらと思います。今後ともよろしくお願いたします。

### 学校保健委員会

- 第1回  
・内容:役員改選、生徒の保健・安全・生活の実態、本年度の取り組みについて  
・日時:令和5年7月5日(水)13:30～  
・場所:鹿町中学校 会議室
- 第2回  
メディア講演会  
・題「SNSに潜む危険性～スマホ・ネットのリスクとその対応～」  
・講師 長崎県メディア安全指導員 森田 久美子 氏  
・日時:令和5年11月10日(金)5・6校時  
・場所:鹿町中学校 多目的室

- ・中学生に必要な睡眠時間は8時間とされていますが、ほとんどが睡眠不足と思われます。睡眠についての講演を聞きたいです。
- ・講演会のテーマについては、1度だけでなく何回でも良いのではないかと思います。(例えばメディア講演会等)
- ・来年度も同じような内容でも良いかと思います。
- ・生きる意味・学ぶ意味などについての講演会を聞きたいです。など

### 保健教育

- 飲酒喫煙防止教室(1・2年)・薬物乱用防止教室(3年)  
・講師 学校薬剤師 古田 涼子 先生(6月)
- 食育指導  
・1年生「成長期の栄養」2年生「朝食」3年生「間食」  
栄養教諭 石田 美穂 先生(9～11月)
- 家庭教育講座 授業参観「性教育講演会」  
・題「何よりあなたが大切～お母さんはあなたを命がけて産みました～」  
・講師:長崎いのちを大切にする会 子育て支援センターぴよぴよ 指導員 吉松 真理子 氏  
・日時:令和5年12月8日(金)5校時  
・場所:鹿町中学校 体育館
- デートDV防止教室(2年)  
・講師:金子 紀子 氏(国際ソープチミスト佐世保-パール)  
・日時:令和6年2月21日(水)5・6校時  
・場所:鹿町中学校 2年1組教室
- メディアコントロール週間 ～生徒会 保体給食委員会～  
・第1回 7月3日(月)～7月9日(日)  
・第2回 9月4日(月)～9月10日(日)  
・第3回 1月15日(月)～1月21日(日)

☆会員(学校三師・地域・保護者の  
方々、教職員)の皆様からのご意見☆

その他、たくさんのご意見ありがとうございました。



# イヤホン 難聴 に 注意!



大音量で聴いている



長時間聴いている

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

**イヤホンの使い方**

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## イヤホン・ヘッドホン 使用上の注意

### 大音量・長時間は厳禁!

音量を抑え、流しっぱなしは×



### 交通事故の要因に?!

音楽を聞きながらの自転車運転、歩行は、交通事故の危険性が高まります。

### 音漏れがトラブルの元にも

お互いに気づかい、相手を思いやることが大事なマナーです。

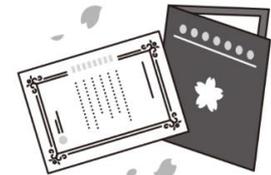


WHO(世界保健機関)では、11億人も世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。他の症状として、耳閉感(耳が詰まった感じ)や耳鳴りを伴う場合があります。重症化すると聴力の回復が難しいため、そのような耳の違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。



## 新しい道へ ~これからのために



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

これからのために大切にしてほしいことを、保健室からお伝えしたいと思います。

★生活リズムを崩さないようにしましょう。早寝、早起き、3度の食事、適度な運動、規則的な排便・・・生きる基本となります。メディアコントロール週間で実践したことを継続してください。

★ケガ・病気の治療は早めに行いましょう。春休みは治療のチャンスです。新生活が始まる前に受診をしましょう。また定期受診は、早期発見・早期治療につながります。

★心身ともにリラックスすることを忘れないでください。充実していても疲れはたまります。時には肩の力を抜いてください。迷ったとき、悩んだとき、一人で抱えずに周りの人を頼ってください。みなさんは決して一人ではありません。

自分の夢に向かって頑張ってください。

笑顔を忘れないでね!



See you again someday.