



たんぽぽ

令和7年度3月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保健だより

令和7年度締めくくりの月になりました。
冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすくなります。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。
あと少しで新年度を迎えます。元気にその日を迎えられるよう、心と体を整えておきましょう。



◇感謝の言葉◇

日本語には状況や相手への気持ちに応じて感謝を表す言葉がたくさんあります。



感謝の言葉を表す言葉

ありがとう	いつも頼りにしています	お世話になりました	いただきます
またお会いしましょう	ごちそうさまでした	助かりました	光栄です
友達になれて良かった	元気をもらいました	うれしいです	おかげさまで
美味しかったです	あなたがいるから頑張れます	等々	

3月9日は「サンキューの日」です。この機会に日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみると良いですね。きっと自分の気持ちも豊かになります。

◇3月3日は耳の日◇ ～耳の疲れをとろう～

耳の疲れ度チェック

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからく感じる



一つでも当てはまる
ときは耳が疲れている
サインかも



大きな音や人の話を集中して聞いていると、気付かないうちに耳も疲れてしまいます。耳の疲れをとるには、『耳休み』をつくるのが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビやスマホなどの動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。『耳休み』をとれば、気持ちもすっきりして集中力もアップします。



<音との付き合い方>

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、気付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、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は高まります。



<ずっと音を楽しむために>

- 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時間に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。



☆ 令和8年度を万全な健康状態でスタートできるよう、春休み中に視力や口腔のケア、慢性疾患の定期検診等を受けておきましょう。検診結果については、新年度開始時に担任へ報告してくださいね。