

3月の保健目標

耳を大切にしよう

1年間の健康生活を反省しよう



令和6年度もあと少し。どんな1年でしたか？元気いっぱい楽しい1年を過ごせた人もちょっとつらかった人も、がんばった自分に拍手！ちょっと先の未来を目標に1歩ずつ進んでいこうね。

耳そうじはどのくらい？

- ・耳そうじは2〜3週間に1回、綿棒で耳の入り口あたりを優しくふき取るくらいで大丈夫。
- ・なぜ？ 耳（外耳道）の皮膚は薄くて傷つきやすいので耳かきでゴリゴリやると傷ついて、かさぶたができたり、もっとかゆくなったりします。ほとんどの耳垢は話す・食べるなどのあごの動きで自然に外に出ていきます。



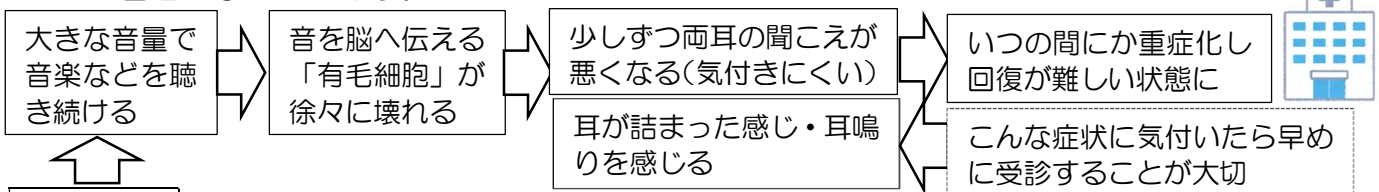
耳と鼻がつながっているってホント？

- ・耳と鼻は奥の方でつながっているので、鼻を思いきりかむと細菌やウイルスの入った鼻水が耳に流れ込み、中耳炎の原因になることがあります。鼻をかむときは片方ずつゆっくりかみましょう。



ヘッドホン難聴に注意

- ・WHO（世界保健機関）では、10億人もの世界の若者たち（12〜35歳）がこ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。



予防のために

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- ・大きな音を聞く時間を減らす：できれば1日1時間まで。1時間以上聞くときは1時間ごとに10分休む
- ・騒音下でも音量を上げずに済むように、ぴったりフィットした「ノイズキャンセリング機能」により周囲の騒音をカットできるヘッドホン・イヤホンを使用する。
- ・音量制限や監視機能のついたスマートフォン・ヘッドホンなどを使うか、音量を確認できるアプリなどを使用し、平均80dB未満に抑える（めやすは呼びかけが聞こえる程度）。



耳の注意信号

思い当たることがある人は、耳鼻科を受診してみましょう

- 話し声がはっきり聴き取れず聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 集会や会議など数人での会話がうまく聴き取れない
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近に全く気付かないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 時計のアラームなど高い音が聴き取りにくいと感じる
- 音の方向感が分りにくくなった
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳でなっている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる



1 年を振り返ってみよう

1 年を振り返って、各項目に点数をつけてみよう

5 点	4 点	3 点	2 点	1 点
いつも できた	だいたい いつもできた	できたり できなかったり	あまり できなかった	ほとんど できなかった

	点	項目
食事編		朝・昼・夜の食事を毎日きちんと食べている
		栄養のバランスよく食べている
		ダイエットのために〇〇だけや〇〇抜きをしていない
		ジュースやおやつを食べ過ぎないようにしている
睡眠編		休日も含め毎日早寝早起きを心がけている
		1 日の睡眠時間は 7 時間以上とっている
		寝る 2 時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている
		朝起きたら太陽の光を浴びている
運動編		毎日適度な運動をしている
		ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている
		痛いところがあったら思いきって休むようにしている
		運動のあとは体を清潔にしている
心編		人の気持ちを考えて話したり行動したりできている
		悪口や陰口を言わないようにしている
		困っている人に声をかけたり助けたりできている
		ストレスをうまく発散している
社会編		気持ちよくあいさつができています
		家族の中で役割を持っている
		学校で割り当てられた役割を果たしている
		将来の夢や目標について考えることがある
計	点	



合計点は何点だった？

81～100 点	61～80 点	41～60 点	21～40 点	0～20 点
からだも心も健康 そのものの 1 年で した 来年もその調子！	あともう少し「でき ている」日を増やし て、毎日をより充実 させよう	まず「できている」 日のほうが多い項 目を増やそう 充実した毎日は健 康的な生活から	「できなかった」理 由を考えてみよう 来年は健康を意識 して毎日を過ごし てみよう	からだや心の不調 はありませんか？ 来年はできること からやってみよう