

令和6年3月  
北区立明桜中学校  
保健室

いよいよ令和5年度最後の1ヶ月となりました。もうすぐ進級・卒業ですね。今までの環境が変わることへの期待や不安で、気持ちが落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。春休みはリフレッシュの時間も大切に、新しい環境で過ごす準備をしましょう。

保健室  
1年間の記録  
令和6年2月20日現在



ケガが多かった場所は  
1位：校庭 (228人)  
2位：教室 (211人)  
3位：体育館 (178人)  
でした。教室でのケガは、友だちとふざけているときに起こることが多いです。休み時間は落ち着いて生活するよう心がけましょう。

# 動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。



なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

## 骨伝導



## 空気伝導

### ① 空気から伝わる

声が口から出たときに空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

### ② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りには①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

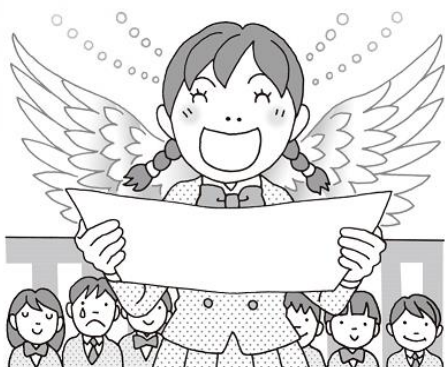
# 子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのはお年寄りだけではありません。中学生のみなさんのように年齢が若くても、耳が聞こえにくくなる場合があります。

- イヤホン難聴** (ヘッドホン) イヤホンを使って長時間、大きな音を聞いていると起こる難聴です。イヤホンは長時間使わない、音量を小さくする、連続して聞かず休憩をとる、など工夫してみましょう。
- 突発性難聴** とつぜん耳が聞こえなくなる難聴です。片方の耳だけに症状が出るケースがほとんどです。耳が詰まっているような感覚がしたり、めまいや耳鳴りを起こす人もいます。
- メニエール病** めまいの発作を繰り返す病気です。耳鳴りや耳の詰まる感じ、音の聞こえにくさなどの症状が一緒に出ます。

耳の症状は「少し聞こえにくいだけ」と放置されてしまいがちです。しかし、放置する時間が長いと治りにくくなってしまふ症状が多くあります。耳に違和感が出はじめたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

## 3年生のみなさんへ



もうすぐ卒業ですね。これから新しい環境へ進んでいくみなさんに、覚えておいてほしいことがあります。①**しっかり寝る**②**ごはんを食べる**③**体を動かす**ことです。辛いときこそ、この3つを心がけてください。人生山あり谷ありです。とても楽しいことや嬉しいこともたくさんありますが、辛いことや悲しいこともあります。辛くて悲しいとき、回復するためにまず必要なのはよく寝て、ごはんを食べ、体を動かすことです。

自分の心と体を大切に、皆さんが自分のペースで焦らず一歩一歩進んでいけるよう、保健室から応援しています。