

ほけんだより

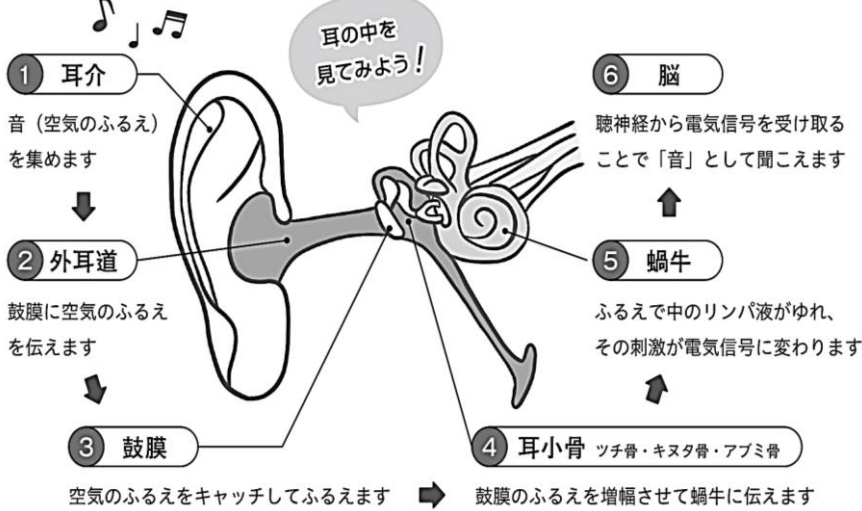
愛媛県立松山北高等学校 令和7年3月

学年末テストも終わり、今年度も残りわずかになりました。あと1か月で新しい学年になりますね。

花粉症の人は辛い季節になりますが、しっかり予防対策をして乗り切りましょう!

<1年1組保健委員>

音が聞こえるしくみ



イヤホン 難聴に 注意!



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

耳がふたつある理由

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。耳は何個? みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなること。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。

寒い日は音が遅くなる? 音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331mも進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。

カフェインのほんとの話

勉強中に
コーヒー飲料を
何杯も...

がんばりたいときに
エナジードリンク



カフェインって、
いいことばかりではないんです。

飲むと元気になった気がする?

- それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

眠気覚ましにちょうどいい?

- カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日をご過ごせるようにしましょう。

保健室より

学年末に「保健調査票」を返却しますので、新学年の欄に記入をお願いします。

緊急連絡先に変更がある場合は、必ず新しい連絡先を記入してください。

【提出日】4月8日(火)
新担任まで