

Health

3月号

津山高校・中学校
保健委員会

3-A

3-B

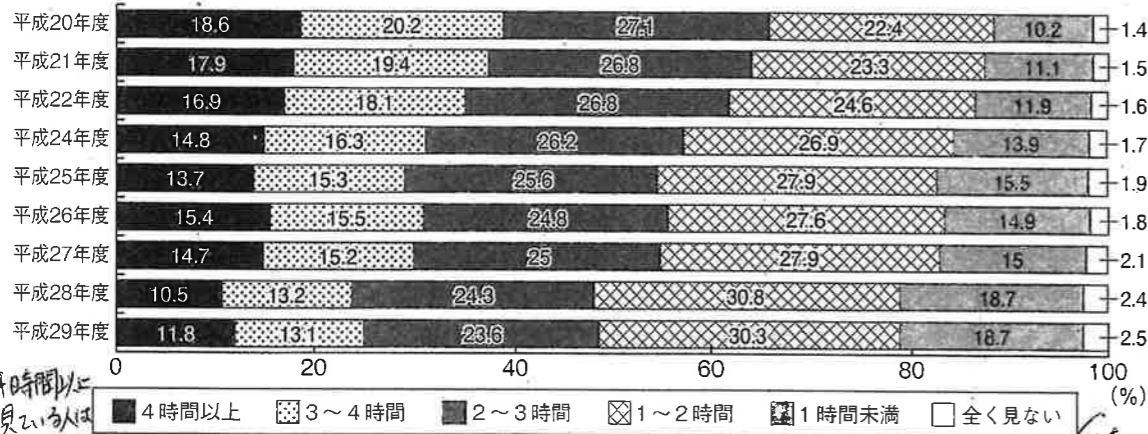
メディアとの付き合い方を考えよう!!
下のグラフの通り、近年中学生のメディアと関わる時間が増加しています。
改めて自分の生活を振り返り、メディアとの付き合い方を考えてみましょう。

文部科学省 国立教育政策研究所
「平成29年度全国学力・学習状況調査報告書」刊

少年写真新聞社 高校保健ニュース

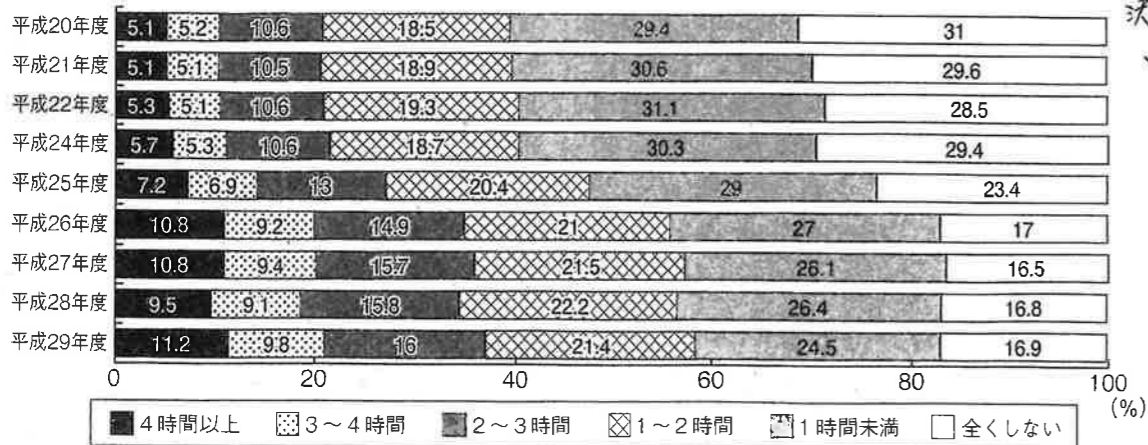
●平日にテレビやDVDなどを見る時間（中学生）

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりするか
（勉強のためのテレビやビデオ・DVDを見る時間、テレビゲームをする時間は除く）*平成23年度はなし



●平日にゲームに費やす時間（中学生）

普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をするか *平成23年度はなし



日に4時間以上
テレビを見る人は
少いから!!
日に4時間以上
ゲームをしている人は
多くなっている。

特にオンラインゲームは
やめたくてもめんどくさい
依存状態になって
いる人もいて
ゲームをする時間を
決めて利用しよう

〈ネットとリアル境界線はどこに?〉

「ネットでこう書いてあった」「SNSで教わった」など、
ネット上で得た情報・知識を信じ込んでいませんか。
ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいた
ものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。
正しい情報かどうか、なるべく一次ソース(情報源)を
調べること、信頼できるソースを探すこと、複数のソースに
当たることなどが方法としてあります。

〈言葉について〉

私達が使う言葉は 相手、自分、お互いの行動や
考え方に大きな影響を与えることも...。
新しいコミュニケーションの方法がたくさん生まれて
きていますが、「言葉のやりとり」という基本的な所
は変わりません。送る前に立ち止まり、相手のことを
考えてみる。そんな習慣をつけるようにしましょう。

スマホと
上手に
つきあおう!!

こんな工夫をしている人も
私は勉強している
場所にはスマホがあると
つい見ちゃうので、
別の部屋に置いて
います。

スマホ依存症





それ、音響外傷ではありませんか!?

音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。
また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



音響外傷

セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
 - 耳鳴りがある
 - めまいがする
 - 会話を聞きなおすことが増えた
- もし当てはまる場合は、一度受診を。

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレーヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ 2015）



ヘッドホン・イヤホンの使い方

- ① つけたまま会話ができる音量にする
- ② 体調が悪いときは使用しない
- ③ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ④ 1日1時間まで

WHO(世界保健機関)はヘッドホンやイヤホンなどで音楽などを聞くときは以下のようことを推奨しています。

- ・音量を下げたり休憩を挟んだりする
- ・使用を1日1時間未満に制限する
- ・「ノイズキャンセリング機能」のヘッドホン、イヤホンを選ぶ

参考文献：カト引用：2018.3 健康 2019.2 健康教室

サン 3 月 9 日 キュー は何の日でしょう？

正解は「ありがとうの日」です。

「照れてしまうよ」「いちいち言わなくても」と思っている人も！
いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？
感謝の気持ち言葉にしましょう!!

「ありがとう」を習慣に。

春休みは チャンス です!

1. 体調を万全に

- ・健康診断の後にももらった「治療指示書」は、そのままになっていませんか？
春休みの期間を利用して、検査や治療を終わらせましょう。

2. 整理整頓

- ・友達や学校から借りたままのものはありませんか？
身の回りを整理しましょう。

スッキリした気分が新学期を!!