



富岡市立富岡中学校
2021. 3. 1
みんなで乗り越えた
1年に心から感謝♡号

当たり前に出る事だと思っていたことが、そうではない事を教えてくれた1年が過ぎようとしています。大人でも日常の多くの変化に戸惑い、行き先の見えない状況にストレスを多く感じる日々でした。その変化を中学生である皆さんが受け止めるのは、とても大変だったと思います。だからこそ、私はこう思います。この1年を乗り越えた皆さんは、これからどんな環境の変化がやってきても、落ち着いて柔軟に対応できる大人になる。

出来なかったことにはばかり目を向けず、今を楽しむ方法を自分らしいアイデアで柔軟に考えてやってみる。皆さんならきっと出来ます。さあ、新年度に向けて楽しめる準備を始めよう！

みんなで乗りきる！花粉シーズン

富中生の約1/3が杉やヒノキの花粉症です。

まだ発症していない人も油断禁物！！一度発症すると毎年苦労することになります。そこで、これから5月の連休位までの間、**みんなで花粉対策！！**花粉症の人の症状を少しでも和らげたり、まだ花粉症でない人は**発症を遅らせたり**できるようにご協力をよろしくお願いします。



教室に花粉を持ち込まないために



玄関の前で花粉を払い落とす

ツイルツイルした素材の服を着る



ウインドブレーカを活用してみてね

外から帰ったらうがいや洗顔をする



花粉症のメカニズム



① 花粉が目や鼻から入ってくる



② 免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る



③ 再び花粉が侵入すると抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする

ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていますか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴が怖いわけ3つ...



世界で11億人以上!?

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。



一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

ヘッドホン難聴は予防が重要！！

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ