

# ほけんだより3月

R8.2.27  
浜松東高校

卒業  
おめでとう!

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。高校生活ではどんな思い出ができましたか？  
4月からの新生活でも健康第一！で元気に楽しく過ごしてほしいな、と心から願っています。  
新生活への準備として、医療費助成が受けられる3月末までに体のメンテナンスも済ませておきましょう！

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

あと1ヶ月で今年度が終わりますね。保健だよりでは、生活習慣の大切さを伝えてきました。  
規則正しい生活習慣は健康づくりの基本！



☑朝ご飯を食べてから登校する ☑6~7時間の睡眠をとる※ ☑すっきり起きる

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると 高校性に推奨される睡眠時間は1日8~10時間です

毎日コツコツ続けることで、自分の健康状態が ゆっくりと でも 確実に 変わるはず ☺  
新年度に向けて 生活習慣の見直し・改善、始めましょう！



生活習慣が安定 ⇒ 毎日 体もこころも 元気いっぱい ⇒ がんばれる！楽しめる！

## あなたのスマホの使い方大丈夫？ ~最近聞こえにくいと思いませんか？~

3月3日は ~「スマホ難聴」とは？~  
耳の日



耳を大切に

いま世界的に患者が増えているのが「スマホ難聴」です。一般的な難聴と同様、主な症状は聞こえにくさで、耳鳴りを伴うケースもあります。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞いたり、動画を視聴するなど、長時間にわたって大きな音を聞いていることが原因です。正式には「音響性聴器障害」「騒音性難聴」といいます。音というのは、外耳道に近ければ近いほど大音響で聞こえます。イヤホンは耳に密着するため、外耳道にダイレクトに音が入り鼓膜への刺激も大きくなります。最近は音漏れの少ない高機能なイヤホンが主流ですが、音漏れが少なければ少ないほど耳への刺激は大きくなります。「音響外傷」は、「急性音響外傷」と「慢性音響外傷」の大きく2つに分けられます。急性は突然の爆発音など一時的な爆音で発症するもので、スマホ難聴は慢性にあたります。急性難聴は早期に治療すれば治るケースも多いのですが、慢性難聴は少しずつ神経が壊れていくので自覚症状がほとんどなく、耳鳴りや耳がふさがったような違和感に気づいたときには手遅れになってしまうことが多いそうです。スマホ難聴は若年層でも急増していますが、10代で発症してしまえば一生難聴とつきあうことになってしまいます。取り返しのつかないことになる前に、使用時間と音量に十分注意しましょう。

★昨年2025年3月3日「世界耳の日」に合わせてWHOから発信された難聴に関する提言を紹介します。

「2030年までに5億人以上の人々がリハビリテーションを必要とする重度の難聴になることが予想されています。将来、私たちがどのように聴こえるかは、今日、私たちが耳をどのようにケアするかにかかっており、安全なリスニングと適切な聴覚ケアの実践により、多くの難聴を回避することができます。10億人以上の若者が、音楽鑑賞やビデオゲームなどの娯楽で大きな音に長時間さらされることにより、永久的な難聴になるリスクに直面しています。」

2月号の記事内で立てたフラグですが、他市の市展で賞を逃したことで見事に回収しました。なんてこった！おでこをなでると感情制御を司る前頭前野の血流が上がって気持ちが落ち着くらしい（腹が立った時などもなでると高ぶりが治まりますよ）ので、自分のデコを真っ赤になるまでなで回しながらこれを書いている今日は2月9日。この後に浜松市展があり、部員と一緒に出品します。実はそっちが本命なんで、もう旗なんか立てないぞ。

さて3年生は1月28日が、今年度の最後の授業日でした。授業だけでなく清掃や、就職の人は定期テストも人生で最後だし、制服の着用や女子はすっぴんで外へ出るのも、もう人生で最後じゃない？3年の3学期って『人生最後』が山盛りでしたね。みんな、しっかり味わいましたか？そんな1月は、授業で作業しながらいろいろな話を聞いたのですが、卒業後に1人暮らしをしない人が多くて意外でした。私自身は、浪人～教員採用試験を受けに戻ってくるまで7年間東京で一人暮らしで、この間にほとんど帰省しませんでした。美大なので常に課題が多かったのもありますが、なにより一人暮らしは圧倒的に自由。生活全ての責任を自分一人で負わねばならなくても、この自由の快適さに勝るモノはなかったなあ。以下、その一人暮らし経験を少しお話しします。

美大はやたら材料費がかかるので、昼に絵の具を一本買うか、同額のかけうどんを食べるかで悩むくらい貧乏でした。従って、完全自炊派です。私は可美村出身で給食が非常に充実していたので、記憶を地引き網しておいしかった献立の味を思い出しながら、色々作りました。1週間分のカレーを作り、飽きたら様々なアレンジなんてのは Teppan。カレーで言うなら肉じゃがの残り鍋で作るカレーはかなり旨かったけど、おでん後だと塩味がきつかった。タルタルソースは、刻んだらっきょうを入れて作る派。挽肉は店によってかなり質と脂身の量に差があることを思い知ったのもこの頃で、以来、挽肉は自分で叩いて作る派です。チタタブ、チタタブ…。

洗濯は重要。友人が家に来た時、白い靴下の指先と足裏の真っ黒い汚れが目飛び込み、その足で上がられるのが嫌で、すぐ飲みに出かけたことがあったな。バスタオルは昔から毎日洗う派ですが、みんなはどう？

そして一番の問題は、掃除。特に男の部屋は汚いことが多かった。ある日の友人宅で、ベッドの下だけがベツ

ドの形通りにほこりが3cmほど積もった（視界以外掃除機かけない派？）のは、結構衝撃でした。何より気色悪いのは、水回り。とりわけトイレの汚れ。

ここでみんなに質問です。用を足した後の便器の中を確認して、汚れてたら自分で掃除する派ですか？特に男子は小用の時、洋式便器では座ってする派？

20年前パナソニックから、便器の底の水表面を泡で満たし、男子が小用したときに飛び散らないようにするという機能を持った、画期的な便器が発売されました。当時は男子は立ってするのが当たり前派が大多数なので、何とかして飛び散らせないようにと考えてました。でも、今は座ってするのが主流かと思い…いや、主流です。みんな座ってした方が良いです。その方がトイレ全体が汚れないし。そして、汚した後はどうするの？という話で、多くの生徒がいつの間にかキレイになってるという答え。それってつまり、親がやってくれてるってことでしょ？

私、何でもかんでも親任せにははいけないと思う派です。可能なら、何もかも自分でやらなければならない環境（一人暮らし）に身を置いてみてください。大切な気づきを得る機会でもありますよ。少なくとも、親に感謝を感じることでしょ。…うん、是非、感謝できる感性を持っている派であって欲しいと思います。

まあとにかく、実家で暮らすにしても、取れたボタン付けや風呂やトイレと部屋の掃除くらいは自分でした方が良いと思う派です。あと、お風呂はシャワーだけじゃなく湯船に浸かる派が多数派だと思いますが、当然、先に体を洗う派ですよ？さらに出る時は、毎回湯船の汚れ取りをした方が良いですよ。ちょっと汚い話ですが、湯の中で体を掻いたり擦ったりすると、時間が立つてから垢がたくさん浮いてくるので。将来、婚約者の実家にお泊まりのする際には、この点十分注意してねと思う派です。

さてでは、3年生諸君はいよいよお別れ。これからの長い人生が幸多きモノになるよう、お祈りしています。

卒業、おめでとうございます。



ちなみに私は、犬派です。

## 小野田の 考えごと その145

今回はゆうた先生の代わりに小野田がつぶやきます。こんな話を以前聞きました。ある方が自己紹介の折「ホテルの清掃業務を担当しています」と話しました。

すると「清掃なんて、誰でも出来る簡単な仕事ですよ」

と笑われたそう。

その人は、こう答えました。

「はい、そうですね。あなたが泊まっているホテルの部屋を、快適に過ごせるように完璧に整えるのが私の

仕事です。全ての部屋を全ての人が何も気にしないで過ごせる状態にするのが、清掃という仕事なんです」

言われたその人は、黙ってしまったそうです。

クチコミにクレームの1つでも入れば、それだけで宿泊費数万円、時には十数万円の損失にも直結するのがホテル清掃という仕事。臭いも汚れもない、過ごすに当たって全く気にならない状態を作るのは、簡単ではないでしょう。清掃って、すごい仕事なんです。

上記トイレの話と同様、当たり前は当たり前ではなく、誰かがそれを作ってくれている、ということですね。



キレては努力で作られますよ！