



令和7年3月7日

群馬県立前橋清陵高等学校  
保健室

2025年が始まり、3ヶ月めに入りました。昨年も思いましたが、2月に入ると皆さんとほとんど会えなくなります。2025年度に向けてどんなことを思っているでしょうか？「とりあえずやってみよう」「自分のペースでやろう」「ちょっとジャンプしてみよう」……色々考えて、失敗しても大丈夫。自分で決めて自分でやってみる。その勇気と希望が大切です。

前回に引き続き旭山動物園の話を書きます。オオカミの話です。富岡のサファリパークにもオオカミがいるのはご存じでしょうか？旭山動物園にいるオオカミはシンリンオオカミという種類です。名前はレラ。レラはオオカミの森がオープンして初めて誕生した個体だそうです。レラ後に生まれた弟や妹の面倒もよく見て成長したそうです。しかしオオカミの群れは、社会性が強く様々な視点から順位がつくそうで、レラはオオカミの群れの中では劣位な個体だったそうです。レラは昨年天国に旅立ちました。



旭山動物園の考え方はとても斬新で、いつもとどまらず前進している気がします。何より動物に寄り添って仕事をしています。今は、生き物を飼育するうえで重要視されるようになった動物福祉・アニマルウェルフェアの考え方の中で、人の側からの視点だけでなく、それぞれの種が持つ死生観や社会性を尊重し、死を迎えるまで飼育すること。動物園が何を見せ続けていくのか、飼育動物たちの暮らしをより豊かにしていくこととはどういう

ことなのかを考えているそうです。それを学ばせてくれたのはレラだったそうです。私も、皆さんがすこしでも心が豊かになっていくために努力していきたいと思っています。

## 新年度に向けて

2024年度自分の体のメンテナンスはできましたか？4月になると健康診断が始まります。「そういえば、視力のことそのままだった！」「心臓検診で引っかかったのにそのままだった」まだ治療が終わっていない人は是非病院受診をして新しい年度を迎えましょう。

心残りはないですか？友達に失礼なことをしてしまったな！思ったことを口に出しすぎてしまったな！丁寧に色々やればよかった！もう少し勉強すればよかった！と色々思うことはあるかもしれません。でも**新学期**がやってきます。またそこから一歩前に踏み出せます。失敗して迷ったら、相談にのってくれる大人は沢山います。保健室も利用してくださいね。一緒に考えましょう。

### しめくりの3月



# ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

## 3月3日は何の日?

そうです。「ひな祭り!」もありますが「耳の日」でもあります。

自分の耳大切にしていますか?

皆さんはイヤホンを使っていますが、ずっと使い続けていませんか?しかも大音量で。時間や使う場所を考えましょう。

さて、聴力障害のあるひとは、大きな災害が起きたとき、声だけだと何が起きたのかわかりません。近くにそのような人がいた筆談でいいので、伝えてください。何が起きているのか?



## がん教育3

私は化学療法が6回ありました。手術よりも数倍つらかった。何がつらいかというと6時間の点滴を日帰りを受けた2日後くらいから始まる副作用。人によっては全然大丈夫な人もいます。私は体の痛みと気持ち悪さ息切れ等自分の体がコントロール不能になってしまうことがとてもつらかった。ただ、「頑張ろう」「あなたならそのくらい大丈夫」と言われなかったことが救い。人はそれぞれ言われてはイヤな話や言葉がある。それを考えたりくみ取ったりしながら日々を過ごせるといいと思う。

### がん治療について知ろう

体のつらさ・心のつらさ・暮らしのつらさ・家族のつらさ。そのつらさを周りの人が理解し合って、支え合っていける事が大切。

#### 1手術療法

手術でがんを取り除く。がんが小さく転移がない状態なら、完全に取り除くことができる。

#### 2放射線療法

がん放射線を当てる治療。がんを小さくしたり、消したりすることができる。

#### 3化学療法

抗がん剤という薬を使ってがん細胞をやっつける。ただ正常な細胞もダメージを受けるので副作用がある。

今はいろいろな人がかかわって治療に当たるしくみ。家族のサポートもしてくれますから、遠慮なく相談することが大切。

#### 音量に注意



まわりにいる人の声がかきこえるくらいの音量で

#### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない?



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

#### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

#### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!