

保健だより 3月



岡崎市立矢作北中学校

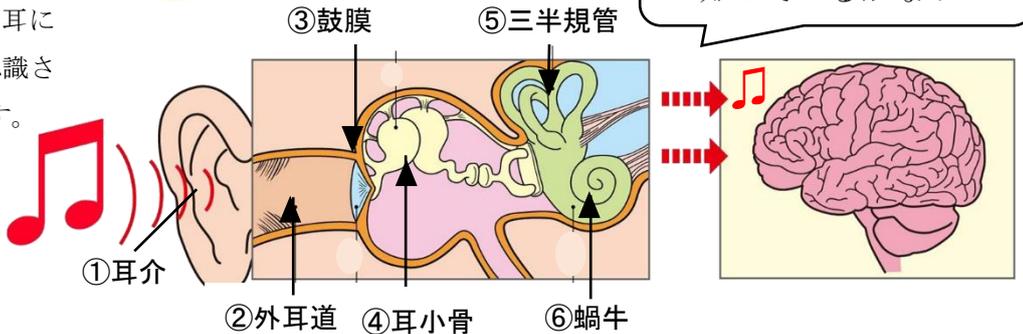
令和5年3月2日

No.11

3月に入り、窓から差し込む日差しに春を感じるようになりました。心配された新型コロナウイルスとインフルエンザの感染者は減少しています。花粉の飛散量が増えてきているので、マスク着用、うがいをするなど花粉対策をしましょう。

3月3日は耳の日

音や言葉は空気の振動として耳に入ってきます。この振動が脳で認識されて、音や言葉は聞こえてきます。



耳のことどれくらい知っているかな？

ヘッドホン難聴に気をつけよう！

ヘッドホンやイヤホンで大きな音、高い音を聞き続けていると気が付かないうちに「ヘッドホン難聴」になる可能性があります。あなたはヘッドホンやイヤホンを正しく使っていますか？

- ヘッドホン（イヤホン）で音楽を聴いていると、話しかけられても気づかない
- 1日1時間以上、ヘッドホン（イヤホン）で音楽を聴いている
- ヘッドホン（イヤホン）から漏れた音が大きいと注意されたことがある
- 耳が詰まるような感じがすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 右耳と左耳で聞こえが違うように感じる



何で起こるの？ 通常、音は空気中を伝わって耳に届くまでの間に高周波が弱まります。しかし、ヘッドホンでは高周波が弱まることなく直接耳に伝わるため、高い音を感じる感覚細胞が傷んでしまうのです。

耳を大切にポイント

- ①ヘッドホンでは大きい音で聴かない（周囲の音が聞こえるくらいの音量に）
- ②長時間聞かない（耳を休める時間をとろう）
- ③聞こえづらさを感じたら、すぐに耳鼻科を受診する
- ④鼻をかむときは強くかみすぎない



耳の中にある「有毛細胞」という音を聞くための細胞は、大きな音を長時間聞くと傷つくことがあります。ヘッドホンの音量は、音楽を聴きながらも、人の声が聞こえるくらいの音量にして、1日1時間までの使用に控えましょう。



卒業おめでとう

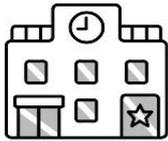
3年生に成長の記録、保健関係書類の封筒をお返します。成長の記録には、小学校1年生からの成長曲線を挟んであります。自分の体の成長の様子を振り返りながら、心の成長や思い出、お世話になった人のことなど思い返してみましょ。

健康第一！春休みは、生活リズムを整えて、新しい一歩をスタートできるようにしてください。



令和4年度 矢作北中学校

2月24日現在



ココロとカラダのよりどころ 保健室

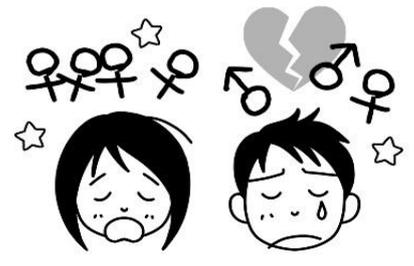
1年間を振り返ってみました



けが 935人



病気 1875人



その他 318人

1年間で 3,128人

▼けが

- ・体育の授業でバスケットボールの最中、引っ掛かれて負傷や足の爪が割れて出血など、爪が長いことが原因でけがをする人がいました。爪はこまめに切っておきましょう。
- ・体育大会では短距離走で、肉離れをってしまう子が多かったです。体育大会前にトレーニングをして、競技の前には準備運動をしてから、走るようにしましょう。

▼病気

体調不良を訴えて保健室に来る子の問診をしていると、メディアを夜遅くまで使用して睡眠不足だったり、朝食を食べていなかったりなど生活リズムが崩れていることが誘因となっていることが多いです。生活リズムを整えて、健康管理しましょう。

保健だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。→

