

ほけんだより 3月

盛岡となん支援学校 保健室 R5. 3月

だんだんと暖かな日が増え、春の足音が聞こえはじめました。もうすぐみなさんは、卒業・進級となりますね。たくさんの経験を通して、一年前より身体も心もぐんと成長しました。これからも自分のペースで、成長のステップを一步ずつのぼって行ってくださいね。卒業・進級おめでとうございます!!

保護者のみなさま、感染症予防対策等を含め、今年度も児童生徒の健康管理にご理解、ご協力をいただき、大変ありがとうございました。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

「あたりまえ」を「ありがとう」にして、伝えよう

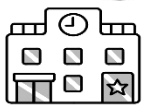
「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「ありがたい」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

日々やってもらうことが「あたりまえ」になってはいませんか? 3月9日は、「サンキューの日」。この機会に、日頃からお世話になっている人に「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか♡

身近な人だからこそ



感謝の気持ちを



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

R4. 4月~R5. 2月までの集計



けが 365人



病気 312人



その他 30人

1年間、ありがとうございました!
これからも保健室からみなさんのことを応援しています!
瀬川・佐々木



注意!

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？

- ◆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ばなし!
- ◆大音量でお気に入りの動画を見るのが大好き!

ヘッドホン イヤホン 難聴

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによっておこる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

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います。

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です。会話の音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。

こんな症状があれば

ヘッドホン難聴かも…

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする



一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

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



大きな音量で聞かない (会話ができるくらい) 使用を1日1時間未満にする 連続して聞かず、休憩をはさむ

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

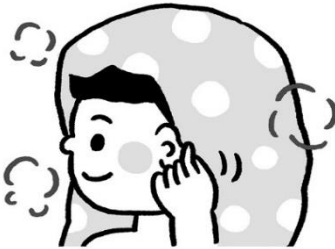
耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても気に



なるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。