

ほけんだより3月

For Mental and Physical Health 2023年3月号 松原中 保健室

花粉の飛散も始まり、花粉症で鼻や目がつらい人も多いのではないのでしょうか。徐々に寒さも和らぎ、日中の日差しもあたたかく気持ちいい日も増えてきましたね。

この一年間、どんな一年だったでしょうか？クラスの友達や先生に「一年間ありがとう」の感謝の気持ちを伝えられるときです。ぜひ、言葉にして伝えてみてください。そして一年間を振り返るとともに、春休みには新しい学年に向けて、生活や気持ちを整えていけるといいですね。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO(世界保健機関)より

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠️ 外では使わない
- ⚠️ 音量を上げ過ぎない
- ⚠️ こまめに休憩する

やってみよう / 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、“手話”で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」



みぎて すいちよく た
右手を垂直に立て、
こゆびがわ ひだりて ころ
小指側で左手の甲を
たた 叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る

4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういつに使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは
どっち?

生活リズム

毎日風まで寝られて幸せ…
Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！
Bさん

治療

歯が痛いかも…。
早く治めよう。
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、
気にならず「B」は
治療しておこう。
Bさん

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。
4月から必要な物って何だっけ？
Aさん

もう使わない物は捨てて、
部屋も掃除してスッキリ！
Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。

スクールカウンセラー来校日

3月 10日 (金) 志田先生
3月 7日 (火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

今年度最終の回になります。