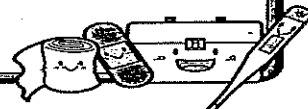


保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



祝 卒業

卒業する3年生のみなさんへ

義務教育9年間がもうすぐ終わります。9年間で身体は、子どもから大人へと成長しました。心はどうでしょう？成長しましたか？ 4月からは学生といえども、大人の世界で生きていかなければなりません。**自己決定**と**自己責任**が必要です。そのために“**自己管理能力**”をつけましょう。

□体調管理:睡眠・栄養・運動・活動(学習など)が足りているか、
自分の体のサイクルがわかっているか

□金銭管理:自分で使えるお金を計画的に考える(使う or 貯める)

□物の管理:部屋の中、カバンの中、机の上・中が整理整頓されているか

□時間の管理:遅刻しないためには、何時に起きる?→何時に寝る?→何時に食事をする?

忙しい時には優先順位をつけて実行! 1日は24時間しかありません。

そして…

大切に想う人の“**大丈夫な存在**”になってください。誰かを大丈夫にするのではなく

自分自身の魂を磨き“**大丈夫な存在**”なる! 応援しています▶



保護者の皆様

お子様のご卒業、おめでとうございます。

9年間の義務教育を無事に終えられて、お慶びも一人のことと思います。

3年前、少し大きめの制服を着て不安そうに入学式に登校された姿が懐かしく思い出されます。今では大きく成長され、上着もズボンも窮屈なほどですね。

ちょうど1年前から新型コロナウイルス感染症の影響により、生活のあらゆる場面で制限が課される中、とても大事な時期を過ごしてこられました。部活動のこと、修学旅行のこと、そして最も大切な進路のことなど、難題がいくつもあり本人だけではなくご家族の方にも不安な思いをさせていただきました。しかし、わたくしたち教員が考え出した様々な手立てについて、お子様たちは遅しく、そして常に前向きに伝えてくれました。一緒にこの1年を乗り越えてきた思いです。

感染症の影響はまだなくなりますが、4月からのお子様の新たな大きな一歩が、穏やかにそして晴れやかに迎えられるよう願っております。3年間、健康管理にご協力いただきありがとうございました。

養護教諭 藤井 八寿子

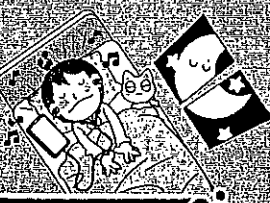


3月3日は耳の日

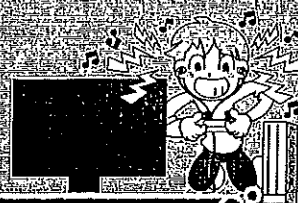
ヘッドホン
イヤホン

難聴に気をつけて

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
何時間もつけっぱなし!



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません!

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起こる難聴を「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。

有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO(世界保健機関)は、携帯電話・スマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12-35歳)が世界で11億人以上いると発表しています。

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、耳を休ませれば聴力は回復します。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うのです。

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のです。会話の声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るのです。



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
- 耳が詰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

どうやって
防ぐ?

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。同様に、日々の予防が大切です。

ヘッドホン(イヤホン)の正しい使い方

- 長時間の使いは避ける
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない(つけたまま歩行ができればいい)
- 通気して乾かす。休めはをさむ
- 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

