

ほけんだより

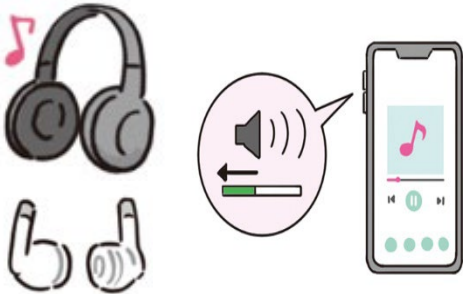


令和6年3月4日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は「耳の日」。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか?スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を見たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用は危険です。

音が耳の中の小さな骨に伝わり、有毛細胞がその音を電気信号に変えて脳が感知すると「聞こえた」となります。有毛細胞はとてもデリケートで、大きな音を聞くとこわれることがあり、音を聞き取りにくくなります。

ヘッドホンやイヤホンをつけて音楽を聴くときには、音の大きさに気をつけたり、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるようにしましょう。

「最近、(キーン)(ゴー)(ブーン)など、耳の中から音が聞こえる気がする」「片方の耳がつまっているような感じで、聞き取りにくい」など耳の聞こえの異常がある場合には、すぐに耳鼻科でみてもらうことをおすすめします。

冬物? 春物? 工夫して体調管理を

今年の冬は、雪が降るくらい寒い日が続いたかと思えば、昼間は20度近い気温になったりと、気温の変動が激しく、体調管理が難しいですね。天気予報をできれば毎日チェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。夕方から冷え込むような予報であれば、下校時に使えるようにカバンにマフラーを入れておく、など工夫してみましょう。

本格的な春まであともう少し、ですね。



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内!

学校管理下でけがをして学校から申請書類を渡された方で、まだ、書類の提出がお済みでない方は早めの提出をお願いします。



楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。