

# ほけんだより

少しずつ寒さが和らぎ、日射しが温かくなってきましたね。9年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。コロナ禍での学校生活は何かとストレスが多かったと思いますが、みんながお互いを思いやり、笑顔いっぱいでご過ごしている姿が、とてもうれしかったです。



一部ですがワクチン接種も始まり、愛知県の緊急事態宣言も解除されました。でも、厳重警戒宣言は発令されています。気をゆるめず、コロナに負けない生活を送っていきましょう。4月からは新しい生活が待っています。生活リズムを整えて、今年度のとまとめ、新年度の準備にとりかかりましょう。

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

### ☆1年間の健康生活をふりかえり、あてはまるものにチェックしましょう

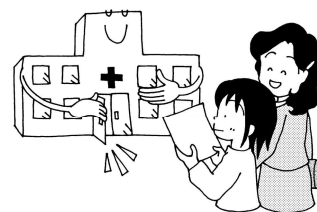
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食は毎日必ず食べた           | <input type="checkbox"/> 授業中は正しい姿勢に気をつけた |
| <input type="checkbox"/> 給食前はアルプースで手洗いをした     | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく給食を食べた    |
| <input type="checkbox"/> 帰宅後は手洗い、うがいを必ずした     | <input type="checkbox"/> 夜のはみがきは毎日した     |
| <input type="checkbox"/> 12時までには寝ていた          | <input type="checkbox"/> 人を傷つける言動はしなかった  |
| <input type="checkbox"/> スマホやネットは、ルールを守って使用した | <input type="checkbox"/> 不注意によるけがをしなかった  |

◎ チェックはいくつできましたか。10個全てにチェックできた人は、心身ともに健康に過ごすことができたと言えます。自分の健康は自分でしか、守ることはできません。生活習慣は、定着すれば「当たり前」「無意識で」できるようになります。そうなりたいですね！今のうちに意識した生活を送りましょう！

## 治療は終わりましたか

定期健康診断の結果、むし歯や低視力など、治療や再検査等が必要な人に「受診のおすすめ」を渡しました。覚えていますか。

低視力の方は、今の見え方で十分と思いませんか。慣れてしまっているだけです。適切な処置を受ければ、正しく見えるようになりますし、目への負担もなくなります。むし歯は、放置しておくといよいよひどくなるばかりです。まずは、一歩踏み出してみましょ。新年度を健康な体で迎えらるよう、3月中に必ず受診しましょう。7・8年生の受診報告書は、4月になってからでよいので、提出してくださいね。



kosugi

歯科検診の結果は、「要観察歯」といって、むし歯になりかけの歯がある人がたくさんいました。でも、残念ながら、受診していない人がほとんどです。見た目には分からないし、痛くないので、放置しているようです。適切な処置や指導を受ければ、むし歯への進行は防ぐことができます。自分はどうかだったのか、覚えていない人は小杉まで。「受診のすすめ」を再発行します！

# 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、携帯型音楽プレーヤーや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11億人以上も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

### 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。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

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 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
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）

## 9年生のみなさん 卒業おめでどうございます!



野外活動、修学旅行、CSSTや性教育の授業、普段の学校生活・・・みんなとの思い出は、山のようにあります。人懐っこい笑顔で、たくさん話しかけてくれました。楽しかったです。みんなのこと、大好きです！ 4月からのみなさんの活躍を保健室から祈っています。思い出をありがとう。お元気で！ また会いましょう！ 養護教諭 小杉朱美