

ほけんだより

がつごう
3月号



R8.3 徳島文理小学校 保健室

今年度最後の一月になりました。今の学年で、やり残したことはありませんか？ 来月にはみんな一つ学年が上がり、6年生はいよいよ中学生ですね！ 新しい環境に不安と期待でドキドキ

クワクワしていることと思います。4月からの新しい生活を元気にスタートさせるためには、日頃か

ら生活リズムを整え、規則正しい生活を続けることが大切です。春を感じることも増えてきました

が、まだまだ寒い日もありますから、体調に十分気を付けて過ごしましょう♪



◆◇ 1年間の生活を振り返ろう ◇◇

健康に過ごすための習慣は身につけているかな？ できたことに○をつけてみよう！

<p>毎日、早寝・早起きできた</p>	<p>忘れず手洗い・うがいした</p>	<p>外で適度に体を動かした</p>
<p>清潔な生活を心がけた</p>	<p>好き嫌いせず何でも食べた</p>	<p>ストレスを上手に発散できた</p>



3月3日は耳の日！

耳にやさしい生活をしよう♪



耳元で大声を出さない



鼻をかむときは片方ずつ



耳の近くを叩かない



耳に異物を入れない

※これらの約束を守れないと、耳に大きな負担がかかって聞こえにくくなることもあります。

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまりやすくなります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)」に注意しよう！

【ヘッドホンやイヤホンを使用し、大きな音を聞き続けることによって起こる難聴】

★ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)は、どうしてなるのかな？

大きな音を聞き続けていると、蝸牛の中の有毛細胞が傷つき壊れてしまいます。有毛細胞が壊れてしまうと、振動を正常に変換することができなくなり、音を感じ取りにくくなります。

耳閉感(耳が詰まっている感じ)や耳鳴りの症状を伴うこともあります。この難聴は、じわじわと進行し、少しずつ聞こえが悪くなっていくので、症状を自覚しにくい場合が多く、重症化すると聴力の回復が難しくなります。

耳に違和感や気になる症状がある場合は、早めに病院を受診することが大切です。

