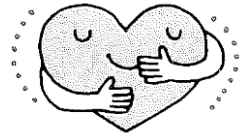


人は人の優しさにふれた時、うれしい気持ちになります。そして、うれしくて幸せな時に「ありがとう」の言葉を伝えたいくなります。「ありがとう」は言った人も言われた人も、心があたたかくなる言葉です。だから、ちゃんと言葉にして、恥ずかしがらずに「ありがとう」と伝えましょう。～3月9日はサンキューの日です。～



今月の保健目標：健康生活の反省をしよう



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

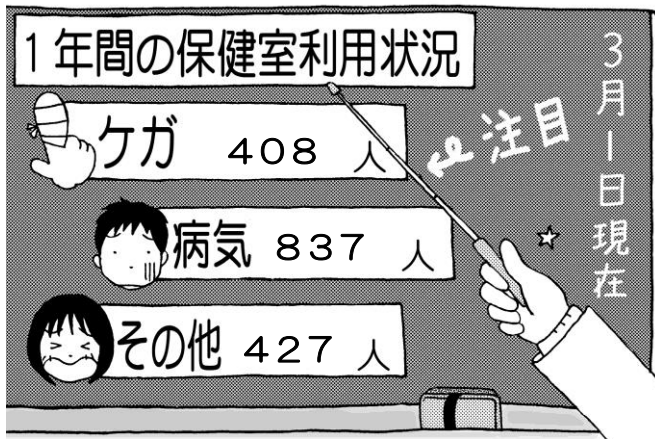
スマホなどが広く使われるようになり、今や世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています。とても身近な病気なのです。



もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい





保健室を利用した人の数は、昨年度よりも全体的に増えています。保健室を利用する時に、教科の先生にことわって来室するというルールは、ほとんどの人がちゃんと守れていました。ただ、自分の身体や心の様子、けがをした状況などを、きちんと伝えられる人が少なかったように思います。来室する時は、あなたの様子をあなたの言葉で教えて下さいね。

病院にかかった人で、日本スポーツ振興センターの申請書類をまだ提出していない人は、早めに提出してください。



～空気検査結果より～

11月と1月を比較すると、やはり寒くなり暖房が入ると、CO2濃度があがっていることが分かります。基準値の1500ppmはどのクラスも超えてはませんが、これからこまめに換気をしましょう。

11月7日		1月16日	
測定クラス	CO2濃度(ppm)	測定クラス	CO2濃度(ppm)
1の2	1064	1の4	1078
2の3	768	2の1	1082
3の2	518	3の1	1214



毎日放課後に、階段の手すりや多くの方が手を触れる場所を消毒してくださっている伊藤さんに、保健委員より感謝のメッセージをお渡ししました。

みなさんもお見かけしたら、きちんとあいさつをしましょう。



3年生のみなさんへ

保健室からの
Last Message



『健康』は目的ではなく、自分が大切だと考えることを達成するための手段です。何か問題に直面した時、自分自身が方向を決め、自らの健康を向上させていく(=ポジティブヘルス)、そんな力をつけていってください。みなさんの夢がたくさんたくさんかありますように…

一人一人のがんばりを応援しています。

養護教諭 大久保 真希