

# ほけんだより 3月

令和6年3月6日

三和中学校 保健室

3月の保健目標  
健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。あっという間に3月が来ましたね。『ほけんだより』も今年度の最終号となりました。みなさんはこの1年、どんな1年でしたか。4月に進級した頃のみなさんと比べると、体も心も成長したなと感じています。

そして、もうすぐ春休みです。春休みに今年度の反省をし、次年度は夢に向かってまた一步前進できるように、やる気のエネルギーを充電しましょう。新年度を元気よく迎えられるように準備を整えましょう☆

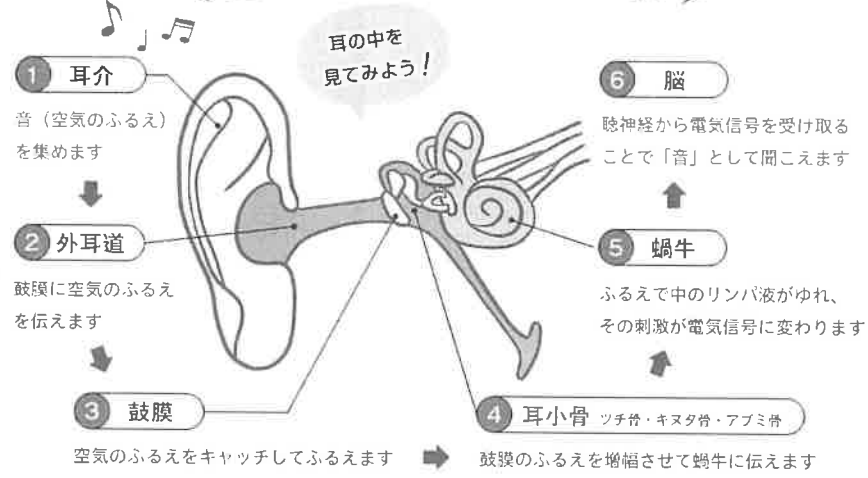
## 保健室

### 1年間の記録



来室者	ケガ	病気
508 人	54 人	355 人

## 音が聞こえるしくみ



## 片付けて

### 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

#### 1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

#### 2 使う場所の近くに片付ける

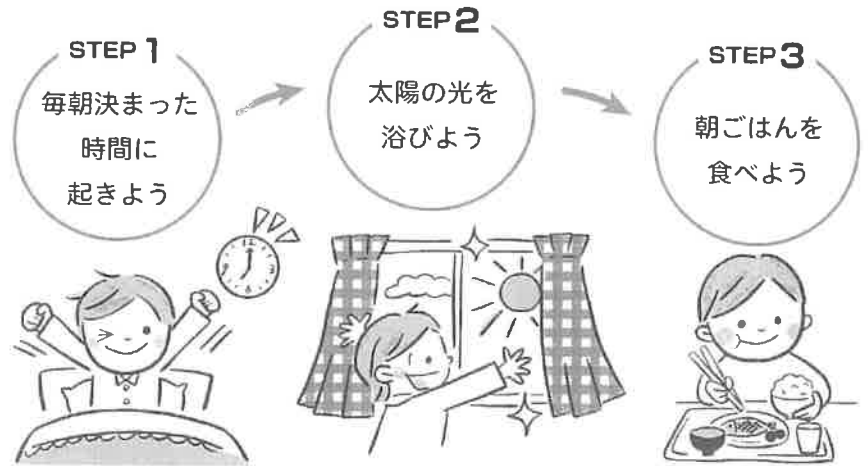
物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

#### 3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

## 春休みも

### 生活リズムをつくる朝の3ステップ



## イヤホン 難聴に注意!



**イヤホンの使い方**

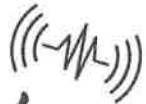
- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

## 保健室からありがとう

この1年間、たくさんの生徒が保健室を利用しました。体調不良やけがで来る人はもちろん、付き添いで来る人、相談に来る人、お喋りをしに来る人、なんとなく立ち寄った人、保健委員として活動に来た人など……。今年もたくさんの出会いがあり、悩みがあり、笑顔がありました。みなさんからたくさんの元気をもらって楽しく過ごすことができました。ありがとう♪

# 耳が聞こえにくいと...



普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線で見つけてみましょう。

- 

道を歩いている時
- 

人と話す時
- 

病院などに行った時
- 

テレビを見る時
- 

電車やバスに乗った時
- 

災害が起きた時

- 自動車が近づいても気付かない
- 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない
- 手話や字幕がないと内容がわからない
- 聞こえる人同士の会話に入れない
- 自分の名前を呼ばれても気付かない
- 電光掲示板がないと停車駅がわからない



音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

## 子どもでも聞こえにくくなる?

「耳が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と  
思っている人が多いかもし  
れませんが、若い人にも起  
こることがあります。」



### イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



### 突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

### メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら  
早めに耳鼻科を受診しましょう」