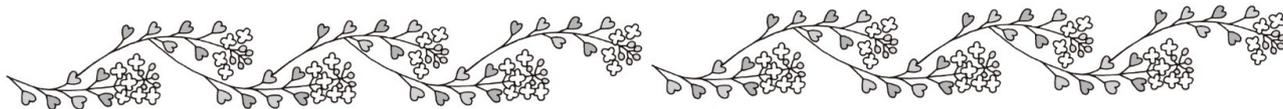


ほけんだよい



令和4年3月4日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

3月に入り、冷たかった空気が少しずつ暖くなり、春の気配を感じるようになりました。1年の総まとめを行う1か月です。感染対策を徹底し、生活リズムを整えましょう。



3月の保健目標

「身のまわりをきれいにしよう」



耳の健康について

3月3日は「耳の日」でした。耳には音を聞いたり、体のバランスを保ったりする役割があります。普段のちょっとした生活習慣が原因で、耳が聞こえにくくなってしまうこともあるので、テレビや動画、音楽の音量等に気を付けましょう。

「ヘッドホン難聴」とは？

大音量の音楽をイヤホンやヘッドホンで聴き続けることによって起こる難聴のことです。私たちの耳は、耳の中の「有毛細胞」が、音を電気信号に変えて脳に伝えることで音として認識していますが、ヘッドホン難聴になると、有毛細胞が傷つき壊れてしまうため、音が聞こえにくくなってしまいます。

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませることで聴力は回復します。しかし、繰り返し傷がつき、細胞が壊れてしまうと、聴力は元には戻らなくなってしまいます。

ヘッドホン難聴を防ぐ方法

- ・体調の悪い時は使わない。
- ・時々休憩をはさみながら、1日の合計使用時間を1時間未満にする。
- ・つけたまま会話ができる程度の音量で使用する。



じどう
児童のみなさんへ

ねんかん せいかつしゅうかん ふ かね
1年間の生活習慣を振り返りましょう

こんねんど
今年度ももうすぐ終わります。この1年間、健康な生活を送ることができたか、振り返ってみましょう。



はやねはやお
早寝早起きができた。



にがて た もの ちょうせん
苦手な食べ物にも挑戦
できた。



げんき からだ うご
元気に体を動かした。



てあら
手洗いをがんばった。



あさ はん あと よる ね まえ
朝ご飯の後や、夜寝る前
に歯みがきをした。



まいにち
毎日ハンカチ・ティッシュ
を持ってきた。



ともだち なかよ
友達と仲良くできた。



ストレスを上手に解消
した。

のこ がつき
残りの3学期も、けがや
びょうき き つけ げんき す
病気に気を付け、元気に過
ごしましょう。

