保健だより



東浦町立西部中学校 令和3年3月1日

日差しがずいぶん暖かくなってきました。春は、もうすぐそこまでやってきています。春は出会いと別れの季節。3年生57人が、それぞれの進路へと巣立っていきます。卯ノ里小学校と西部中学校で培った、優しい心と強い志を胸に、それぞれの道で、よりいっそう輝き、活躍する姿を楽しみにしています。

1、2年生は、一つ上の学年に進級します。この1年の生活をしっかりと反省し、新たな学年へ向けての準備を行いましょう。

3月の保健目標

1年の反省をしよう

ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものにくをつけてみよう





✓ の数が

- 8~9個 すばらしい生活がおくれましたね!これからも健康な生活を続けましょう!
- 6~7個 なかなかよい生活がおくれましたね!さらによい生活リズムを目指しましょう!
- 3~5個 できそうなところから、生活リズムを変えていきましょう。あなたならできる!
- 0~2個 あらまぁ・・・。自分の生活リズムを見直しましょうね・・・。がんばって!

結果はどうでしたか?次の1年は、少しでも☑の数が増えるように、できるところから心がけて生活ができるといいですね (^^)/

本年度も、お子さまの心身の健康や発育・発達のための取り組みに際して、多くのご協力をいただき、ありがとうございました。保健室から子どもたちの心身の成長を見守ることができ、たいへん嬉しく思っております。

この1年でどれだけ心身ともに大きくなったか、ぜひ一度、お子さまと振り返ってみていただけると幸いです。

西部中 濱口



3月3日**は其**の日



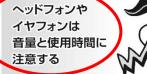
耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、 耳だれが出るなど)があったら、 早めに耳鼻科で見てもらう

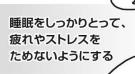




耳掃除は 頻繁にやりすぎたり、 耳の奥までやらない ようにする









気をつけよう川へッドホン

ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聞き続けることにより、きこえの細胞(有毛細胞) が徐々に壊れて起こる難聴です。ヘッドホン(イヤホン)難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両 方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期にはなかなか難聴に気付きません。他の症状として、耳閉 感(耳が詰まった感じ)や耳鳴りを伴う場合があります。

WHO (世界保健機関) では、11 億人もの世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プ レーヤーやスマートフォンなどによる難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らして います。

身近な生活音の音の大きさ

音の

120dB:飛行機のエンジン近く

110dB:自動車のクラクション(2m)

100dB:電車が通る時のガード下

90dB:パチンコ店内、犬の鳴き声(5m)

80dB:地下鉄の車内、ピアノ(1m)

70dB:掃除機、セミの鳴き声(2m)

60dB:一般的な会話の音声

※dB(デシベル):音の大きさの単位

WHO「80dB の音量を 1 週間当た り 40 時間以上、98dB の音量を 1 週間当たり 75 分以上聞き続ける と、難聴の危険がある」



つまり・・・

電車の音に負けないく らいの音量で聞き続ける と、難聴の恐れがある!

ere checkor

ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く場合、65dB程に音量を抑えることでヘッド ホン難聴になるリスクを下げる事ができます。

65dB とは、ヘッドホンやイヤ ホンをしたままでも、会話が聞 き取れる音量です。

- ・ヘッドホンやイヤホンで聞いた3倍の時間、耳をやすませる。
- ・使用を1日1時間未満にする。
- ・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」がついた ヘッドホンやイヤホンを選ぶ。