

ほけんだより 3月号

令和3年3月2日(火)

御船町立滝尾小学校

保健室

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

3月の保健目標

耳を大切にしよう、年間反省をしよう



今年度も、あと1ヶ月となりました。今の学年で過ごすのも、残りわずかです。次の学年に向けて、準備をはじめましょう。

3月3日は耳の日です



3月3日は「耳の日」です。みなさんは、耳にはどんなはたらきがあるのか知っていますか？耳のはたらきを知り、これからも耳を大切にしてくださいね。

耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く



音や声は
外耳道を通して、
鼓膜をふるわせ、
そこから
中耳→大脳へ
と伝わって、
「聞こえた」と
感じます。

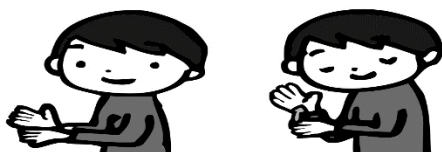
からだのバランスをたもつ



耳の中の
三半規管と
前庭で
からだの動きを
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

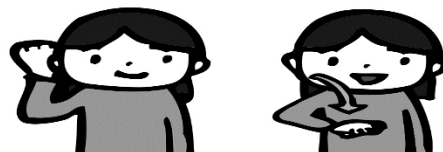
『しゅわ』で あいさつしてみよう！

ありがとう



右手を左手のこうにのせたあと、あげる

おはよう



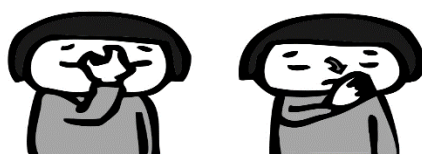
右手をあたまのよこにあてたあと、おろす

こんにちは



両手のひとさしゆびを向かい合わせ、まげる

ごめんなさい



おやゆびとひとさしゆびでおでこの前でつまみ、おろす

保護者の方へ 裏面もご覧ください



保護者の方へ

ヘッドフォン・イヤホン難聴に注意!

子どもたちの話を聞いていると、ヘッドフォンやイヤホンをつけながら、ゲームをしている子もいます。お子様のヘッドフォン・イヤホンの使い方はいかがですか?正しい使い方をして、ヘッドフォン・イヤホン難聴に気をつけましょう。〈参考:日本学校保健研修社「健」2021年3月号 ほけんだより より〉

ヘッドフォン難聴とは?

大音量の音楽をヘッドフォンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドフォン難聴」といいます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると、音が聞こえにくくなってしまいます。



世界で11億人以上!?

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレイヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12歳~35歳)が、世界で11億人以上いると発表しています。



一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

ヘッドフォン難聴を防ぐために ヘッドフォン(イヤホン)の使い方のコツ

ヘッドフォン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも日々の予防が大切です。

- ・体調の悪いときは使わない
- ・連続して聞かず、休憩をはさむ
- ・使用を1日1時間未満にする
- ・周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- ・大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)

※もし、「耳が聞こえにくい」、「耳がつまったような感じがする」、「耳鳴りがする」のどれか1つ当てはまったら、早めの耳鼻科受診をおすすめします。



~感染症予防徹底について再度お願い~

保護者のみなさまには、毎日お子様の検温と健康観察等、感染症予防に日々ご協力いただき、大変感謝しております。熊本県独自の緊急事態宣言が解除され、リスクレベル3に下がりました。しかし、油断はできません。これまで通り、ご家庭でも予防・対策の徹底をよろしくお願いいたします。

○毎日登校前に検温・健康観察を行い、カードに記録してください。土日でも忘れずにお願いいたします。

緊急時、この記録が必要となります。

○お子様に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校はお控えください。

その場合、出席停止となります。必ず、朝学校へ電話連絡をお願いいたします。

○PCR検査や抗原検査等を受ける場合は、必ず学校へご連絡ください。

※欠席される場合は、必ず電話連絡をお願いいたします。状況が分からず、困る場合がございます。