

ほけんだより

3月

平成 30 年 3 月 1 日
西脇中学校 保健室



梅の花を見かけるようになりでしたね。梅の別名は『春告草』。春に咲く草花は「もうすぐ、もうすぐ!」と、それぞれの準備を始めています。みなさんの3月も同じ。春に始まる新しい学年に向けて、それぞれの準備を進めてください。

この1年間でふりかえりながら、経験したことや感じたことを新たな力として、元気よく、新しい季節へ飛び出しましょう。4月には新しい成長の“芽ぶき”を楽しみにしています。

Thank you

『ありがとう』の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。

そんなことから、言えない

という人も多いかもしれませんね。

また家族の中では、何かをしてもらっても

当たり前のように思っているかもしれません。

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日

いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？

言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。

「ありがとう」を習慣に！



★春休みがチャンスです！

●体調を万全に・・・

健康診断の後にももらった「受診のおすすめ」がそのままになっていませんか？検査や治療が終わっていない人は、春休みがチャンスです。



●整理整とんを・・・

友だちや学校から借りたままのものがあったら、返しましょう。1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものを整理しましょう！

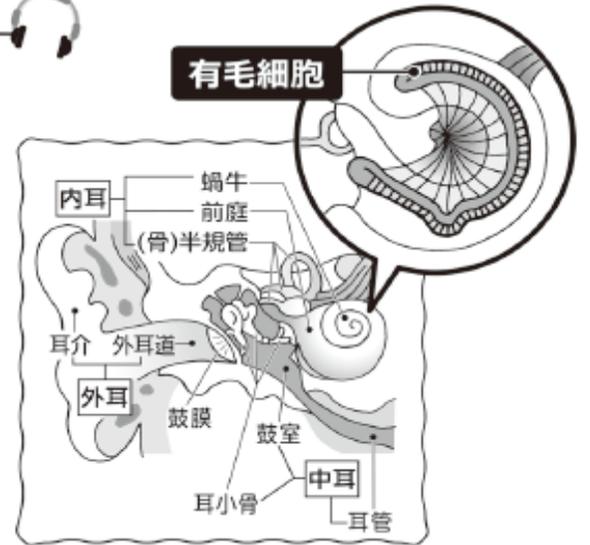


音で耳が傷つくヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかぬうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは・・・

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないでも、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！