

# ほけんだより3月号

令和3年3月1日

大阪市立東中学校

保健室

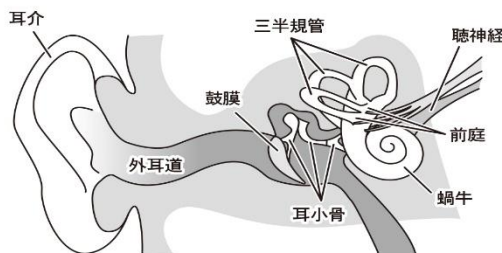
春らしい暖かな日が増えてきました。3月は学年の締めくくりの月です。いろいろなことがあった1年間だったと思います。「1年間よく頑張りました!」と自分自身を褒めてあげてください。そして新しいステップを踏み出すために、しっかり体調を整えましょう。新年度もみなさんが元気に迎えられるように。

## ～ 3月3日は「耳の日」 ～

### 耳の役割

#### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



#### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



### ▼ヘッドホン難聴に気をつけよう!

**ヘッドホン難聴**: 大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起る難聴のこと。

**原因**: 耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうこと。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所で、電気信号が脳に伝わることによって「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ります。

### ※ 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、耳を休ませれば回復します。しかし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います…。

こんなヘッドホン・イヤホンの  
使い方をしていますか？



毎日寝るときは  
音楽を聞きながら…



ゲームに夢中になると  
何時間もつけっぱなし!



大音量でお気に入りの  
動画を観るのが大好き

日々の予防が  
大切!!!



こんな症状があれば  
ヘッドホン難聴かも…

- ☐ 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

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

- ★ 体調の悪いときは使わない
- ★ 使用を1日1時間未満にする
- ★ 大きな音量で聞かない  
(つけたまま会話ができるくらい)
- ★ 連続して聞かず、休憩をはさむ
- ★ 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

# ～ 新学期に向けて準備をしよう ～

自分のからだのことをどれだけ知っていますか？勉強も部活も遊びも、すべてには健康があってこそ！

そして健康管理のはじまりは、**今の状態を知ること**です。

4月から始まる健康診断に向けて、少し先取りして、日ごろからセルフチェックをしておきましょう。

今まで気がつかなかった発見があるかもしれません。

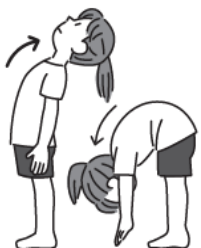
練習しておこう

## 運動器検診

できないポーズも、練習してできるようになれば  
問題ないことがほとんどです

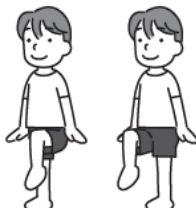
### ① 前屈・後屈

痛くないですか？



### ② 片足立ち（左右両方やってみよう）

すぐに  
傾いたり  
ふらついたり  
しませんか？



### ③ シャガみこみ

足の裏はつけたまま



### ④ 手を上に向けたまま 腕を伸ばす

完全に伸びますか？



### ⑤ 手を上に向けたまま 腕を曲げて肩に触れる

指は  
肩につきますか？



### ⑥ 両手をバンザイ

腕が  
耳につきますか？



自分のからだを、今日からちょっとだけ意識してみませんか？

春休みの間に

## 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3



身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



今年度はたくさんの感染症対策を行いました。

窮屈な思いや、我慢もあったと思います。

しかしまだまだ油断はできません…。

引き続き、

**自分の健康・周りの健康を守るため、**

しっかり対策をしましょう！

- ★ 石けんを使用した丁寧な手洗い
- ★ 清潔を保つための  
ハンカチ・ティッシュの持参
- ★ 水分補給のための水筒の持参
- ★ 毎朝の検温、健康観察表の持参
- ★ マスクの着用などの咳エチケット
- ★ アルコール消毒液等での手指消毒
- ★ 希釈したハイター等での環境の消毒
- ★ 十分な睡眠・バランスのよい食事・  
適度な運動等の規則正しい生活
- ★ 適度な湿度を保つ
- ★ 不要不急の外出を避ける