

ほけんだより3月号

令和4年3月1日
大阪市立東中学校
保健室

梅の花が咲いて、春の訪れを感じると同時に、今年度も終わりが近づいてきました。どんな1年でしたか？ぜひ、「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、来月から始まる新しい1年に向けて、体調を整えてよいスタートを切れるように準備をしましょう。

～ 3月3日は「耳の日」 ～



音は、空気の振動として耳に届く。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通って鼓膜に伝わる。耳小骨で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられる。

その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識する。

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の異常信号

あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

※ 一度失った聴力は戻らない可能性も ※

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…。

難聴は、**早期発見・早期治療**が必要です！

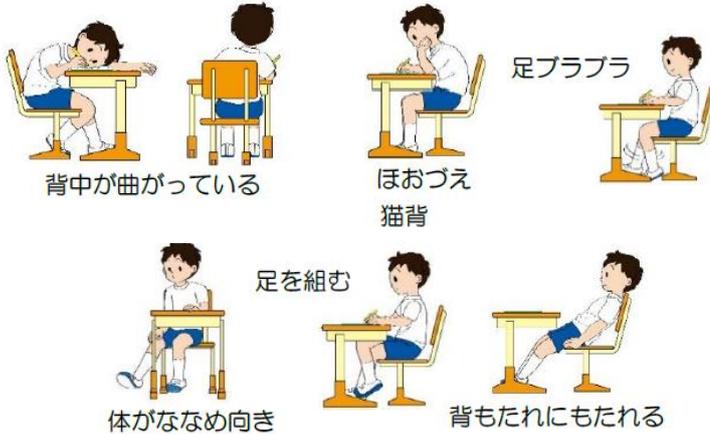
耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに**耳鼻科**を受診しましょう！

～ その姿勢、正しい？ ～

12月に実施した生活習慣アンケートの結果、「教科書やノート、タブレット、スマホ等と目の距離が30cm以上離れていますか？」という質問に、「はい」と答えた人は・・・

1年生43%、2年生43%、3年生47%で、「いいえ」と答えた人の割合が高かったです。

悪い姿勢の一例

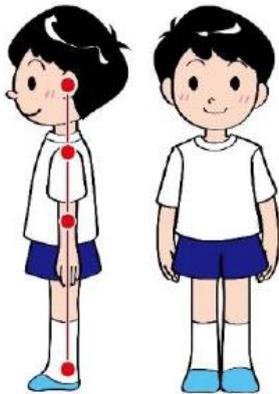


こんな姿勢を続けていると・・・

- ▼ 悪い姿勢の癖がついて、背骨がゆがむ
- ▼ 肩こり、頭痛、腰痛の原因になる
- ▼ 内臓を圧迫するため、胃や腸の働きが悪くなる
- ▼ 疲れやすく、学習に集中できない
- ▼ 視力低下の原因になる
- ▼ 顎がゆがんだり、歯並びを悪くする原因になる

正しい姿勢にチャレンジ！

< 立っているとき >



- ①首を長く
 - ②肩の力を抜いて
 - ③胃を持ち上げるように
 - ④おしりに力を入れて
 - ⑤ひざを伸ばす
- ※横から見たときに、耳→肩→おなか→ひざ→くるぶしが一直線で結ばれるようにする。
- ※前から見たときに、左右の肩・腰が同じ高さになるようにする。

< 座っているとき >

机と体の間、イスと体の間に握りこぶしがはいる

目とノートの間は
30cm離す



～ 3月9日は「サンキューの日」～



この2年はコロナ渦で、当たり前できていたことができなくなり、窮屈な思いや我慢がたくさんありました。その中でも、できる最大限のことをやり遂げるみなさんはとても素敵でした。たくさんの制限に、手洗いやマスクの着用、換気、黙食など、さまざまな協力をありがとう！！

自分の健康・周りの健康を守るため、
引き続き、感染症対策をお願いします。

みなさんが、笑顔で元気に新年度を迎えられますように…