



保健だより

令和4年3月4日

日枝中学校 保健室

ことし ふう さいむ すすこ はる おとす ちか
今年の冬はとても寒かったけれど、少しずつ春の訪れが近づいてきました。

がつ こんねんど お しんがく しんきゅう む はや じゅんぴ
3月でいよいよ今年度も終わりです。進学、進級に向けて、早めに準備をして

おきましょう。ちりょう びょうき なお
おきましょう。治療していない病気があれば、治しておきましょう。



みみ 3月3日は耳の日

ヘッドホン難聴ってなに？

だいおんりょう おんがく き つつ お なんちよう
大音量の音楽などを、イヤホンやヘッドホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッ

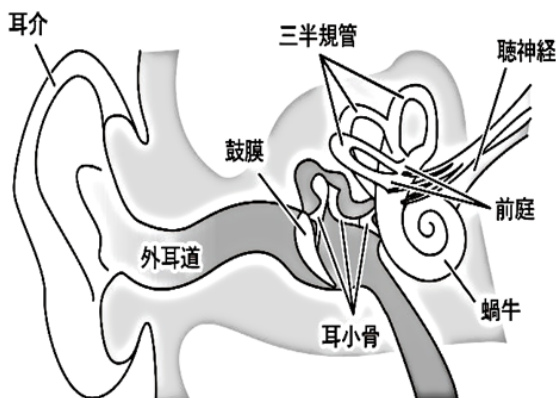
ドホン難聴」と呼びます。ヘッドホン難聴は、ちりょう かなら なお かぎ
治療しても必ずしも治るとは限りません。

① おんりょう さ れんぞく しょう たいちよう わる とき つか ひ び よぼう たいせつ
① 音量を下げる、②連続して使用しない、③体調の悪い時は使わないなど、日々の予防が大切
です。

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。



はるやす あいだ じぶん 春休みの間に自分をメンテナンス

ステップ1 じゅしん ちりょう 受診・治療をすませておこう！

しんがっき けんこうしんだん き はや なお
新学期になるとすぐに健康診断があります。気になるところは早く治しておきましょう。

ステップ2 も もの じゅんび 持ち物の準備をしよう！

しんがっき ひつよう もの かくにん
新学期に必要な物を確認してそろえておきましょう。



ステップ3 み まわ せいり 身の回りの整理をしよう

つくえ へ や かたづ きぶん しんがっき むか
机や部屋を片付けて、スッキリした気分で新学期を迎えましょう。

ステップ4 しかん リフレッシュできる時間をつくろう

す やす こころ じゅうでん
好きなことをしたり、ゆっくり休んで心の充電を！



しんがっき む みなお せい かつ しゅう かん 新学期に向けて見直してみよう！ 生活習慣チェック

ただ せいかつしゅうかん まいにち けんこう す きほん しんがっき む ぜんぶ みなお
正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみよう。

☐ きたくご 帰宅後のうがい・ 手洗いは習慣に なっている		☐ ハンカチ・下着・ 体操着などを、 いつも清潔にし ている	
☐ しょくご 食後や寝る前の 歯みがきは、きち んとできている		☐ テレビをみるとき、 パソコンをするこ きは、目の疲れに 気を付けている	
☐ まいにち ぐんどう 毎日適度な運動を して、体力を維持し ている		☐ だらだら夜ふかし せず、十分な睡眠 をとっている	
☐ あさ ひる ゆう 朝・昼・夕と、決ま った時間に3度の食 事をとっている		☐ かんしやく せいりよういんりようすい 間食や清涼飲料水 のとり方に気を付け ている	