

ほけんだより 3月

令和 5年 3月 3日 糸満市立西崎中学校
保健室

☆1年間の生活をふり返ってみよう☆

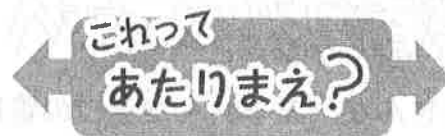
少しずつ寒さも和らぎ、春のきざしがあちらこちらに見られるようになりました。暖かい春は、すぐそこまで来ているようです。さて、今年度も終わりに近づいてきました。3月は学校生活の締めくくりとなる月です。楽しかったこと、苦しかったこと・・・いろいろなことが思い出されますね。4月に比べると、心も体も大きく、たくましく成長したことでしょう。この機会に自分の健康や生活についても振り返ってみてください。



中学3年生のみなさん、もう少して卒業ですね。残された中学校生活、いっぱい良い思い出を作っていってほしいと思います。

来月からは、また新しい1年が始まります。新年度が良いかたちでスタートできるよう、今から準備や、心がまえをして、新しい学年に向かって心も体も元気に出発しましょう！

あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（=当然）や、ありふれていること（=普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



保護者のみなさまへ

* **災害給付金**の申請忘れはありませんか？お子さんが学校の管理下でケガをされて病院を受診された場合は、(書類を紛失された方も)学校へ連絡をお願いします。まだ、手元に書類がある方は、随時、治療の終わっている月の分から早めの手続きをお願いします。(2年前の災害まで遡って申請することができます)

* 今年度のはじめに行った健康診断の結果、「病院にて検査・治療を受けてほしい」とお手紙をお渡しした中で、経過をお知らせいただいていない方がいます。すでに受診された方は、受診報告書をご提出ください。受診されていない方は、春休みのうちに検査・治療をお済ませください。

～☆☆今年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました☆☆～