

ほけんだより 3月

令和5年3月1日 身延中学校保健室

つい先日、しんと降る雪を見ながら「寒い寒い」と言っていたのに、グランドの梅が赤く色づいているのを見ると、まだまだ寒いけど、春はもうすぐそこまで来ているんだなあと感じます。

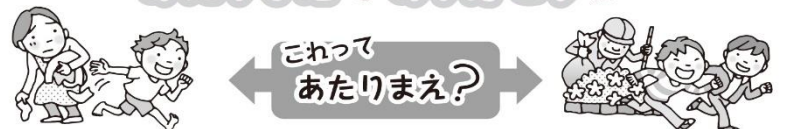
さて、3月9日に3年生は卒業を迎えますね。3年生がこの校舎で過ごす姿を見られるのもあと1週間と考えると、本当に寂しいです。

3月9日は、「3(サン)9(キュー)」の語呂合わせで、「ありがとうを届ける日」でもあります。家族に、友だちに、先輩・後輩に、先生方に…普段言えない感謝の気持ちを言葉にして伝える1日にしましょう。たくさんの「ありがとう」が行き交う素敵な1日になりますようにっ!!(*^_^*)

身近な人だからこそ



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!?

ありがとう!



さようならとこんにちわ

3月～4月は、ちくまんの「マヨウナリ」と「こんにちわ」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して

て心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくりかえり、今のあなた自身にと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。



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



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

3月3日はひな祭り

でもありますね♪♪♪

