

ほけんだより



令和5年3月1日
豊橋市立前芝中学校
NO.22

春らしいやわらかな日差しになってきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。

3月7日は卒業式ですね。3年生のみなさん卒業おめでとう。新しい場所での活躍を期待しています。無理をせずに、頑張ってください。在校生のみなさんはこの3月が終わると新しい学年。気持ちよく新学期を迎えたいものですね。3月の間に身の回りを整えて、気持ちよく新学年に進みたいですね。



3月3日は耳の日です。



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。

健康を守る4つの力をチェックしてみよう！

毎日健康に過ごすには、体と心が健康であること。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ちましょう。



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力



- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の
健康
チェック
も
忘れ
ずに

健康チェック

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- パナナの形の茶色いうんちが出た？
- 運動不足になっていない？
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- やる気はわいてくる？
- たくさん笑ってる？



来年度も、
自分の体と
心の健康を守って
元気に過ごせると
良いですね。

