

# ほけんだより

令和6年度 年度末号  
橘学苑中学校・高等学校  
保健室 駒野・山内

## 冬物? 春物? 工夫して体調管理を

もうすぐ3月、春らしく、暖かい陽気の日が増えていきます。この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも寒さが急に戻ってることがあります。天気予報をこまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調整をしましょう。本格的な春までもう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

3月3日は耳の日。皆さんは耳の健康について考えたことがありますか？



## イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁! .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

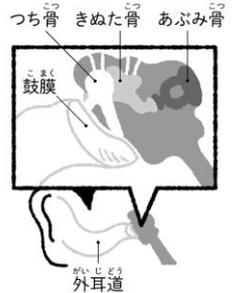
### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



## こわれることがあります!

音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。



## みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、  
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする



3月9日はサンキューの日  
 ありがとうは魔法の言葉  
 いつでもどこでも相手とコミュニケーションがとれる  
 手段が増えた時代だからこそ、  
 心を通わせる『対話』も大事にしながら  
 感謝の気持ちを伝えてみよう



## 花粉症にも、エチケット??

かぜ・インフルエンザの流行を予防するための“せきエチケット”。この冬もみなさんがしっかり守っている様子が見られました。一方、だんだんと症状が見られるようになった花粉症。感染症ではないので“せきエチケット”のようなまわりへの気づきはいらない？ いいえ、花粉症にも同じように、それも症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出した後、服やからだについた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってほしいのです。



日本スポーツ振興センターの  
 災害共済給付制度について

**申請は2年以内に!**

学校管理下でけがなどをして  
 医療機関を受診した場合は  
 給付金が支給されます。  
 申請もれはありませんか?

卒業生の皆さんへ  
 たくさんの学びや、友達と出会い、  
 嬉しかったこと、楽しかったこと、  
 悔しかったこと、悲しかったこと、  
 色々なことが貴重な経験となり、  
 心を大きく成長させましたね。  
 4月からも新しい場所でまた新たな  
 経験を積み重ね、さらに大きく成長  
 していくことを期待しています。  
 ご卒業おめでとうございます。  
 養護教諭 駒野 山内

## 春休みの過ごし方

<p>は</p> <p>歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>る</p> <p>ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>や</p> <p>やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!</p>	<p>す</p> <p>ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>み</p> <p>身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
--	--	--	--	---