

ほけんだより 3月

令和6年3月 清風学園

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。



お酒は18歳から? 20歳から?

2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。

たとえば...

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED（勃起障害）や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れてください。

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。

3月3日は 耳の日

注意! 子どもの耳のトラブル

外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など
耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など
子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

耳がイヤなこと、してないかな?

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

耳が痛い
●聞こえづらい
●耳がつまった感じがする
●耳鳴りがする
●耳だれが出る

こんなときは耳鼻科へ

●「あれ? 変だな」と思ったら、早めに受診しよう。

耳そうじをたくさんする
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、パイプがたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにするのも。

花粉症対策の基本は「つけない・入れない」

春は活動の季節です

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度の時期。元気いっぱい活動できるようにしたいですね。春休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとすごしたりしないように! ころとからだの準備をしておきましょう。

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」

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?

知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにびっくりすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

やってみよう！ 基本的な手話

「さんぽうは」
両手の人差し指を向かい合わせて曲げる

「さようなら」
手のひらを相手に向け左右に振る

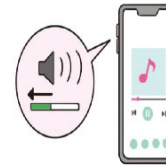
「ありがとう」
右手を左手の甲に乗せたあとに上げる

「ごめんねさい」
親指と人差し指で眉間の前でつまんで下ろす

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が利用します。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、相手を思いやるのが大事なマナーです。



外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)



耳掃除のポイント



入り口付近をやさしく

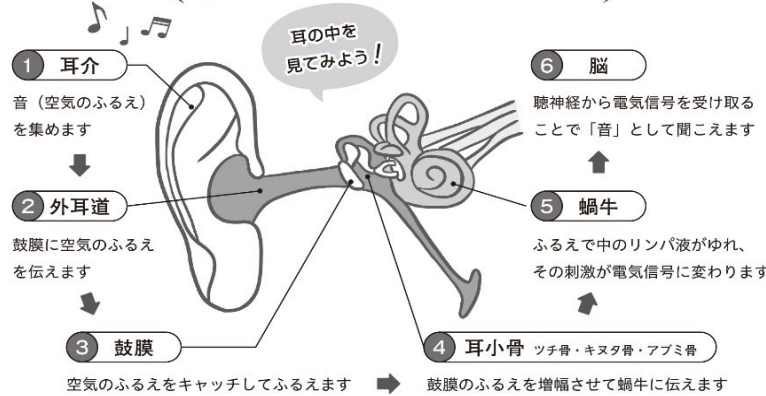
耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK

音が聞こえるしくみ



中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎: 急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎: 炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

渗出性中耳炎: 耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

視力検査の ABCD とは？

視力検査では、視力が高いほうからABCDの4段階で判定します。最も視力が低いD(視力0.2以下)になると、眼鏡かコンタクトレンズがないとはっきり見えない状態です。

A 視力1.0以上

視力はよい。生活に支障がない視力がある。



B 視力0.7 ~ 0.9

条件によっては、生活に影響がある。



C 視力0.3 ~ 0.6

教室の後ろからは黒板の字が見えにくいことがある。



D 視力0.2以下

教室の前のほうでも黒板の字が見えにくい。

