

すこやか

令和6年 3月
那珂川町立小川小学校保健室
(おうちの人と読みましょう)

3月になり、少しずつ暖かくなり始めてきました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年の締めくくりの時期ですね。小川小学校の子どもたちはこの1年間で心も体も大きく成長しました。4月から新しいスタートに向けて、むし歯など治療が必要なものは早めに済ませておきましょう。



3月の保健目標：1年間の健康生活の反省をしよう



3月3日は「^{みみ}耳^ひの日」です

「耳の日」ってなあに？

3月3日の「33（みみ）」という語呂合わせで耳の日が作られました。耳の日は、難聴や言語障害を持つ人たちの悩みを少しでも解決したい、という願いから始まったもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案によって昭和31年に制定されました。



耳の健康を守るポイント

- ・鼻水は片方ずつゆっくりかむ。
- ・耳掃除のやりすぎに注意する。（耳垢は自然に排出されます。）
- ・ヘッドホンやイヤホンは長時間使用しない。
- ・耳元で大きな音を出さない。



ヘッドホン（イヤホン）難聴とは

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、音を伝える細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために、初期は自覚しにくいです。近年、特に問題視されており、WHO（世界保健機関）では、若者（12～35歳）が携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンによる難聴のリスクにさらされていると警鐘を鳴らしています。

ヘッドホン（イヤホン）難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていきます。重症化すると聴力の回復は難しいです。



その他の症状・・・

耳が詰まったような感じ



耳鳴り



音量を下げ、連続して聞かずに休憩をはさんで予防しましょう。

ねんかん けんこうせいいかつ 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところは○、できなかったところは×を口の中なかに書いてみましょう。

できたところはつづけて、できなかったところはがんばれるように工夫くふうをしましょう。


☐

はやねはやお
早寝早起きをする
ことができた。


☐

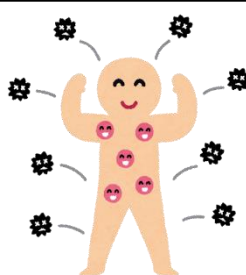
バランスよく食たべた。


☐

まいにち しよく た
毎日3食を食たべた。


☐

しよくじ まえ そと
食事の前と外から
かえ 帰ったあと てあら
手洗い・う
がいをした。


☐

おお 大きなけが、びようき
病気を
しなかった。


☐

しよくご 食後はきちんと は
歯
をみがいた。


☐

そと 外でたくさん からだ
体を
うご 動かした。


☐

ともだち 友達と なかよ
仲良く 過
ごせた。


☐

ゲームやスマホ、
タブレットの使つかい
かた 方かたに気きを付つけた。

がつ 4月からの 目標もくひょう