

ほけんだより

令和5年3月14日
渋谷区立笹塚中学校
校長 片山富子
養護教諭 加藤昌子



4月から新しい生活が始まりますね。応援していますよ！

マスクの着用が個人の判断に委ねられることになりましたね。学校内では、先生方から指示があるかと思いますが、今後、「この場ではしなくても大丈夫」「ここでは着けていた方がよさそうだな」と状況に応じて自分で判断ができるとよいですね。

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、耳の病気になることも。

耳そうじは…
月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

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。



フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち？

生活リズム

毎日風まわら寝られて幸せ…

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

Aさん Bさん

治療

歯が痛いかも…。そのうち治るよね

もうすぐ健康診断もあるし、気になるこの歯は治療しておこう

Aさん Bさん

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。何だっけ？

4月から必要な物って、部屋も掃除してスッキリ！

Aさん Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

※WHO (世界保健機関) より