

3月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年3月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみならず、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

3月の安全目標

安全生活の反省をしよう

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？

鼓膜、有毛細胞、蝸牛

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



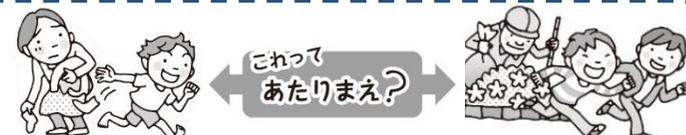
3月3日は耳の日

「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。

あたりまえを ありがとう に

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・珍しいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキュー」の日。やってみたら「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられるといいですね。



いよいよ3月になりました。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか。それぞれこの1年間でたくさんを経験し、学び、感じて成長してきたことと思います。

3年生はいよいよ県立高校受験です。帰宅後の手洗い・うがいを忘れずに、睡眠をしっかりと、体調を整えて実力が十分に発揮できるようにしましょう。1、2年生もまとめの月となります。1年を振り返り、次の学年に向けてのスタートが切れるよう、準備を始めましょう。

“いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dB以下(木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

マスク着用の考え方について (R5.3.13以降)

厚生労働省は、令和5年3月13日以降、マスクの着用を「個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねること」としています。なお、学校におけるマスク着用の見直しは、令和5年4月1日から適用としています。また、高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため以下の場合には、マスクの着用を推奨しています。



- ①医療機関を受診する時
 - ②高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時
 - ③通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバス(※)に乗車する時(当面の取扱)
- (※)概ね全員の着席が可能であるもの(新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バス等)を除く。

マスクの着用が見直しをされても、**新型コロナウイルスの感染力や病原性が変わるわけではありません**。引き続き、**朝の健康観察や検温、手洗いうがい、換気などの基本的な感染症対策**をお願いします。また、かぜ症状がある人、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となった人、同居する家族に陽性となった人がいる場合は、周囲の方に感染を広げないために、外出を控え、やむを得ず外出する時には、人混みは避け、マスクの着用をお願いします。なお、地域や学校における新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染状況等に応じて、マスク着用を促すこともあります。その際はご協力をよろしくお願いいたします。

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、耳の病気につながることも。
 - 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
- 

~むし歯の治療をお願いします~

現在、むし歯の治療が済んでいない生徒の人数は20名で、むし歯治療率は41.1%です。

むし歯は自然に治りません。早めに治療を済ませ、新年度の準備をしてください。

裏面は「生命の授業(1年生)」特集です。ご覧ください。

生命の授業 ～かけがえのない生命～

2月9日（木）に、銚田市健康増進課の保健師さんを講師として、1年生を対象とした「かけがえのない生命」の授業を行いました。生命の誕生のしくみについて正しく理解し、その素晴らしさや尊さを感じることができました。さらに、誕生時のお話を聞くことで、自分がこれまでたくさんの人たちに支えられて生きていることを知り、家族への感謝の気持ち、周りの人々への思いやりをもつことができました。自分自身を見つめ直すことで自分の生活や生き方についてしっかり考えることができたようです。

授業の内容

- 生命の始まり(受精、胎児の成長、出産について)
- 赤ちゃん抱っこ体験
- インタビューカード(出産のときの様子や願い)朗読
- DVD鑑賞
- まとめ



【アンケートの結果】

忘れないほしい、
あなたがそこにいるだけで、
まわりのみんなに夢と希望を もたらす
はかり切れない 力があるということ。

【保護者の方へのインタビューから…】

- ・産む前は不安でいっぱいだったけど、無事に生まれてきたときはホッとして涙が出てきました。その時、母親になった実感がわきました。
- ・なかなか産まれてこない赤ちゃんだったので、やっと産まれてきてくれた思いと、この先この子の親になるんだと自覚をもちました。
- ・五体満足で生まれてきてくれてホッとしました。初めての孫で今後がすごく楽しみでした。
- ・あなたが生まれてやっと父親になれた気がします。生まれてきてくれてありがとう。
- ・お母さんのお腹の居心地が良かったのか、なかなか出てこなく心配しましたが、産声を聞いた時はとても嬉しかったです。
- ・生まれる前から名前を考えてとても楽しみにしていた。元気に生まれてきてくれて良かった。
- ・他人の痛みや喜びを理解できる子に育ててほしいと思った。今まで優しい子に育ててくれて嬉しいです。
- ・待ちに待った赤ちゃんだったので、とても嬉しく、愛おしかった。“何が何でもこの子を守らなければ”という思いが芽生えた。



お子さんの誕生時のインタビューへのご協力、ありがとうございました

【生徒からの感想】



生まれてきたことは当たり前ではなく、奇跡だということが心に残りました。これからは、自分や他人を大切にしていきたいです。

胎児はお腹の中にいるときでも、表情があったりおしゃぶりをしたりすることや、心臓の音がとても速いことに驚きました。1日1日を無駄にせず、命の大切さについてよく考えていきたいです。

支えてくれた人に感謝をして生きていきたい。

赤ちゃんも産道を通り抜ける力があること、産まれた瞬間に肺の袋を膨らませて肺呼吸に切り替える力があることがわかり、お母さんだけではなく赤ちゃんも頑張っているということが心に残りました。これからは、今よりもっと命を大切に楽しく生活したいと思った。

命は米粒よりももっと小さいものから始まっていること、そこからあんなに大きくなるのがすごいと思った。だから、自分のことをもっと好きになり、命を大切にしていきたいと感じた。

3億分の1の確率で生まれたことは奇跡なので、「生まれてきてよかった」と思えるように、自分を大切にしたいと思った。

とても長い時間をかけて赤ちゃんが産まれてきたことや、自分はすごい確率で生まれてきたことが心に残った。これからは相手や自分に優しく、生まれてきたことに感謝をしながら生活していきたい。

お父さんとお母さんがつないでくれた命を大切に、自分に自信をもって生きていきたいです。

赤ちゃんはあんなに小さかったのに、自分で生きるための機能を発達させているのがすごいと思いました。これからは自分をあまり責めすぎず、自分にもみんなにも優しく接していきたいです。

生まれてこられて良かったなと思った。

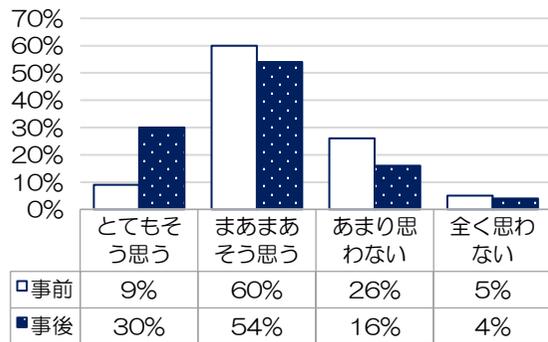
赤ちゃんが産まれる時は、お母さんだけではなく、赤ちゃんも頑張っているということが心に残りました。これからは、今よりもっと命を大切に楽しく生活したいと思った。

親へ「産んでくれてありがとう」という思いを忘れないように生活していきたい。

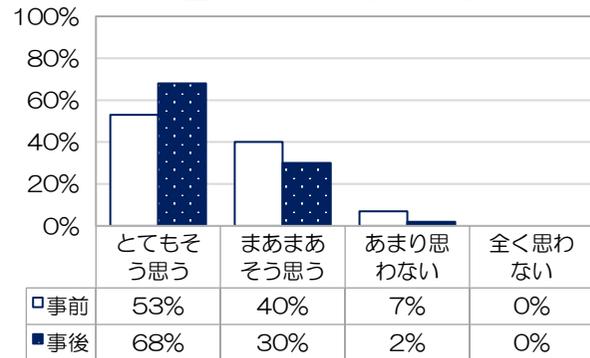
命の誕生は、お母さんと自分が頑張った証であることがわかった。自分が生きていることはすごいことだと誇りをもって生活していきたい。

命の誕生は当たり前でなく、健康に生まれていることがこんなにも大変なことなのだとわかった。

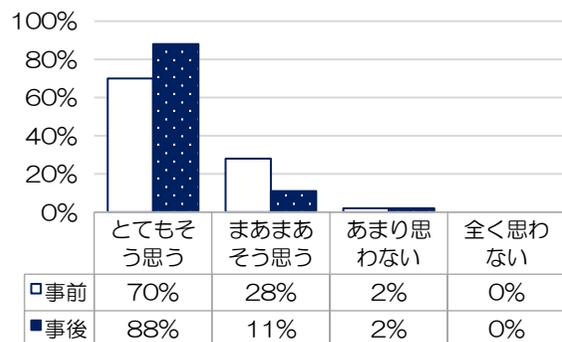
自分のことが好きだ



生まれてきてよかった



家族に感謝の気持ちがある



命の大切さがよくわかる

