

ほんだもりの目

高志小学校 保健室

たくさん我慢をした1年でしたね。みなさん、本当によくがんばりました。ていねいな手洗いやマスク着用、健康チェックなど、感染症にかからないように努力してくれたことに、心から感謝しています。ありがとう。

そしてたくさん先生方がコロナの中でもできる楽しい授業を、お家の方々がコロナだけでも楽しく過ごせる方法を考えてくれたと思います。そんなことに気づけたあなたは、素晴らしいです！感謝の気持ちをもち続けてください。きっとまだまだコロナに注意しながらの生活が続きます。この1年がんばったことは、健康に過ごすためにはとても大事なことです。引き続き、気をつけて生活をしましょう。

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」といいます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



こんな症状があればヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつかまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 大きな音量で聞かない
- 使用を1日1時間までにする
- (つたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休めをはさむ

みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。

ラップみたいになっているところで集められた音は...



2 めいろみたいな道を通って、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

4 プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。



5 おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



6 耳そうじ、奥までつまようじ、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。



6年生を送る会について

コロナ対策として、運動場で6年生を送る会を行います。花粉症でつらいお子さんは、メガネ(ゴーグル)の着用や、洗顔用のタオル、目薬等々対策グッズの持参を認めています。担任へお知らせください。6年生と思い出に残る素敵な時間になりたいと思っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



今月の保健目標

1年間の反省をしよう