



# 3月号

# あおぞら

暖かい日が少しずつ増えてきました。この1年、楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。たくさんの経験が心も体も成長させてくれています。頑張ったこと、できるようになったことを思い出しながら、新しい学年の目標をたててみましょう。

## 3月3日は「耳の日」

### \*正しい耳そうじの仕方は？\*

- 耳の入り口から1センチくらいの耳垢をとる
  - ×奥までいじると耳垢を押し込んでしまう
  - ×強くこすると、外耳道を傷つける
- 毎日耳そうじする必要はないが、たまり過ぎると聞こえが悪くなるので注意！

### \*こんな時は耳の病院へ\*

- 耳が痛い 外耳道炎・急性中耳炎
- 耳がかゆい 外耳道炎
- 聞こえが悪い 滲出性中耳炎・急性中耳炎・突発性難聴
- 耳だれが出る 外耳道炎・急性中耳炎・慢性中耳炎
- 耳がつまる感じ 急性中耳炎・滲出性中耳炎・低温障害型の難聴・耳垢栓塞

### \*本当に怖いヘッドホン・イヤホン難聴\*

大きな音を長時間聴き続けることにより発症する難聴のこと。ヘッドホンを使用して大音量で音楽を聴く人々が増えている。

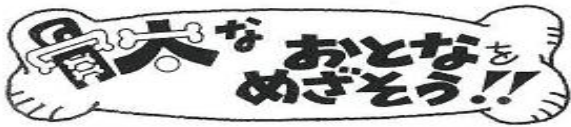
(症状) 右と左で聴こえ方が違う、音が聴き取りにくい、耳閉塞感、耳鳴り、めまい等を感じる。難聴が軽度で、進行がゆっくりであるために自分自身では聴力低下に気が付かないことが多い。**わからないうちに難聴が進行している**可能性がある。

(原因) 大きな音の大きな振動によって、内耳にある蝸牛の感覚細胞が障害を受けることで起こる。85dB以上の音を聴く場合、音が**大きいほど、聴いている時間が長いほど**有毛細胞が傷つき、壊れる。感覚細胞が壊れると音を感じ取りにくくなり、難聴になる。失われた感覚細胞は**再生できない**。

有効な治療法はない。難聴になってしまうとほぼ治らない。難聴にならないように**大音量にさらされる機会を減らして予防を心がけることが重要**。

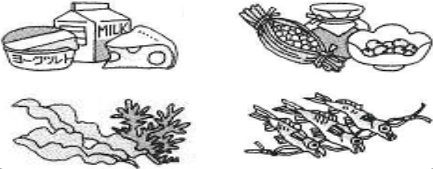
#### ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴く時の注意点

- ① 音量を下げる
- ② 連続して聴かずに休憩をはさむ
- ③ 1日1時間未満の使用にする
- ④ 周囲の騒音を低減する；「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ（周囲の騒音に負けないように音量を上げてしまう為）



## 骨をつくる食べもの

乳製品、大豆製品、海藻類、小魚



+

プラス

魚介類、きのこ類、レバー、バター、卵黄

ビタミンK (カルシウムが溶け出すのを防ぐ) ビタミンA



野菜、くだもの、ナッツ類など



ビタミンC、E (コラーゲンをつくるのを助ける)

ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける)

## 骨を強くする生活



サッカー、バレーボール、バスケットボール、  
テニス、体操、など



早足で歩く 階段を使う

強い骨をつくるには、材料となるカルシウムやたんぱく質の働きを助ける食べ物をバランスよくとることが必要です。



骨に負荷のかかる運動が効果的です。階段の昇降など、からだを使う生活習慣も強い骨づくりに役立ちます。

## 寄付のお願い

保健室では、生徒へジャージや体育着、短パン、制服の貸し出しを行っています。ただ、在庫が減少しています。そこでいらなくなったジャージ、体育着、短パン、制服がありましたら寄付をお願いします。 (\*破れたりしていないもの)

\*ジャージ上下 (サイズは何でも) 特に、**ジャージ上・ネクタイ**が不足しています・・・



## 春休みは自分メンテナンス!

○特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人はその原因を見つけて生活リズムを立て直しましょう。

○むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療・検査のチャンスです。

春休みは体と心のメンテナンスをして、新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

# 一年間、がんばりました!

