

ほけんだより 3月

平成29年3月
明石小学校
保健室

3月の保健目標
一年間の健康生活
の反省をしよう!

春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒が降る雨です。春の雨は甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいです。

3月3日は「耳」の日

ヘッドホン難聴って?



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、ロックコンサートなどの大音量が原因で、音を聞くための有毛細胞という神経に傷がつき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。

ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして?

それは...

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか? 長時間聞き続けると、耳は休むことができません。ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧(音の強さ)は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ!

一年間をふりかえってみよう

一年間、それぞれの行動を思い出して、ちゃんとできていたかチェックしてみよう。できていなかったところは、なぜできなかったのかを考えましょう。

はやおき	4 3 2 1 0	あてはまる点数に色を塗ってね!	下着を毎日着替える	4 3 2 1 0
朝のはみがき	4 3 2 1 0		帰ってきたら手洗い・うがい	4 3 2 1 0
朝ごはんをしっかり食べる	4 3 2 1 0	完璧にできた・・・4点 かなりできた・・・3点 まあまあできた・・・2点 少しかけた・・・1点 全然できなかった・・・0点	食べもののすきらいをしない	4 3 2 1 0
おうちのお手伝い	4 3 2 1 0		ハンカチとティッシュを持つ	4 3 2 1 0
友だちとなかよく	4 3 2 1 0	合計	忘れ物をしない	4 3 2 1 0
宿題をする	4 3 2 1 0		夜のはみがき	4 3 2 1 0
お昼のはみがき	4 3 2 1 0	合計	毎日お風呂に入る	4 3 2 1 0
爪をせいけつに	4 3 2 1 0		悩みが解決できた	4 3 2 1 0
授業中はしずかに	4 3 2 1 0	はやね	4 3 2 1 0	
元気に運動する	4 3 2 1 0	ポイントまとめ!	一年間、笑顔で楽しくすごせた	24 18 12 6 0

85点以上

よくがんばってましたね。100点取れなかった人は来年度は100点をとれるようがんばってみましょう。

65点~84点

あと少し。特に点数の低いところを中心にチェックを! 笑顔ですごせたかな? 4点のところは来年もキープしよう

40点~64点

がんばりが足りなかったところがいくつかあるね。規則正しい生活から見直してみよう。どうでしょうか?

0点~39点

ひとつずつ点数を上げられるよう、がんばりましょう。ひとつずつ上がっていけば、高いところまでいけるよ。