ほけんだより３月

令和５年３月１日
小平市立小平第二中学校
保健室　No.１２

3月の保健目標

1年の健康と成長をふり返ろう

春は、すぐそこまでやって来ています！

先週までの寒さから一転、空気も日差しもふんわりと体を包む暖かさに変わってきています。３学期、そして今年度が残り３週間余りとなりました。３年生のみなさんは、残りわずかとなりました小平二中生活を大切に有意義に過ごしてください。１・２年生のみなさんは、次のステップに向けて１年間の自分の生活を振り返ってみてください。卒業式、そして修了式まで、小平第二中学校５４４名の一人一人が、心も体も元気に過ごせるよう願っています。



耳は、人間の感覚のなかで24時間休むことなく働いている器官です。例えば、目覚まし時計の音や電話の音など、寝ている状態でも聞こえることがありますね。さらに耳は、私たちがお母さんのお腹の中にいるときから（赤ちゃんは、お母さんの心臓の音や声、周りの音が聞こえている。）、死の間際まで（家族の呼びかけに一時的に意識が戻るなど）働いているのです。

私たちがこの世に誕生する前から命尽きるときまで、私たちの耳は働き続けています。人間の体の中で原始的な器官でもある「耳」、その働きを少し意識して、日頃からいたわってほしいと思います。

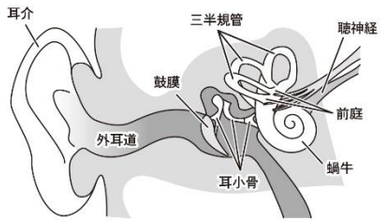




耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液ががからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



ヘッドホン イヤホン 難聴 危険度チェック



A こんな使い方していませんか？

- ❑イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- ❑１日１時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- ❑睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



B こんな症状はありませんか？

- ❑右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- ❑耳がつまるような感じがある
- ❑耳鳴りがすることがある

Aだけにチェックがついた人↴

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

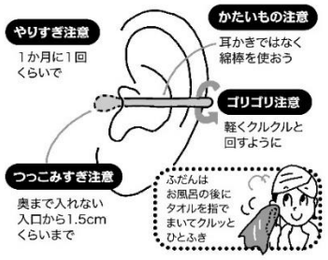
①大きな音で聞かない　②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない　③体調が悪いときは聞かない

の３つを守りましょう。

AB にチェックがついた人↴

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

正しい耳そうじのしかた





耳（耳管）と鼻は繋がっています。鼻をかむときは、「片方ずつ」「優しく」ね。

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレーヤー（105デシベル）の場合は４分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ2015）



音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは**「音響外傷」**といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる**「ヘッドホン難聴」**も増えています。



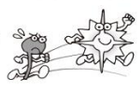
花火の音が後から聞こえるのはなぜ？



打ち上げ花火を離れて見ていると、「パッ」と開いてから、少し遅れて「ドーン」という音が聞こえます。これってなぜなのでしょう？

この理由は、光の速さと音の速さの違いにあります。

宇宙で一番速いのは光の速さで、１秒間に地球を７周半もできてしまいます。だから花火が開いた瞬間に、光は私たちの目に届きます。



そして音の速さは１秒間に340ｍ進むくらい。ということは、花火が開いたところから340ｍ離れていると約１秒後に、そして680ｍ離れていると約２秒遅れて「ドーン」の音が聞こえるというわけです。

ちなみに音の速さが340ｍというのは空気中での話。水中は約1,500ｍ、鉄の中では約6,000ｍと、ずっと速いそうです。

いよいよ、学年最後の月です。
心身ともにたくましく、次のステージへ！

どう違うの？ 脳貧血 と 貧 血



卒業式や修了式など、春はいろいろな式典に参加する機会が多くなりますが、その際にめまいや立ちくらみをはじめ、急な体調不良を起こすケースが見られます。

これらの症状は「脳貧血」とよばれますが、「貧血」とは異なる体の異常であることはあまり知られていないようです。いったい、どう違うのでしょうか？

〔脳貧血〕立ち姿勢を続けることで血液が脳に届きにくくなり、供給が一時的に不足することが主な原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年代に多く見られるといわれています。

〔貧血〕血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれている状態をさします。

脳貧血は心身の疲れや首・肩のこり、睡眠不足も原因となることが多いとされています。十分な睡眠（休養）や適度な運動など、生活習慣の改善も予防につながります。一方、貧血の主な原因は鉄分不足。食事内容、栄養バランスの見直しを。

≪もし朝礼や儀式中などに気分が悪くなったら、倒れる前に、頭をなるべく低くして、その場に静かに座りましょう。≫

3月9日は サンキューの日



家族、友達、先生方へ、日頃お世話になっている人たちに、感謝の気持ちを伝えてみてはいかがですか♡





見た目にも 栄養にも… よい料理 5つの秘けつ



料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

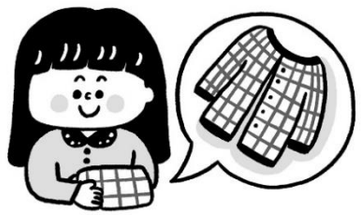
五味	甘・酸・辛・苦・かん（塩辛い）
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。



三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！



7つの まちがいさがし



感染症対策をして、ご受診ください。

健康診断結果の確認を ～自分の「これから」のために～

今年度もあと少しですが、健康診断の結果に基づいてお渡しした「治療（検査）のお願い」について、提出・結果報告が完了していません。治療は終わっていても忘れている人、また、受け取ったきり受診・治療をしていない人もいるかもしれません。

自分の体のことを常に気にかけ、現在から将来にわたって健康を維持するために行動することは生活の基盤です。学校を卒業し、社会で活動していく中で、健康は欠かせない要素と言えます。毎年度、全員が必ず健康診断を受ける意味をもう一度見直してほしいと思います。

なお、対象者にはあらためて連絡しますので、必ず今年度中に受診して検査・治療をすすめるようお願いします。



日本スポーツ振興センター災害給付金を申請される保護者のみなさまへ

２月分までの書類(医療等の状況・調剤報酬明細書等)を、３月１０日(金)までに提出していただけますと助かります。よろしくお願いします。