

ほけんだより

3月

令和3年3月2日
岸和田市立山滝中学校
ほけんしつ

桃のつぼみもふくらみ、いつの間にか春めいてきたこの頃です。もうすぐ学年末ですが、この一年は何だかとても早かったなと感じませんか。昨春の長いコロナ感染拡大防止のための臨時休業の後、学校再開してから季節が一気に巡ったように感じます。今年はコロナの影響で、中止や縮小、変更になった行事も多かったです。感染予防に配慮して工夫して取り組んだこともありましたね。「山滝中学校だからできる。」ことが、あったと感じています。ふだんの学校生活でも、毎朝の健康チェック、マスク、手洗い、消毒、換気、人との距離…一人ひとりが色々なことに気を使い頑張りました。コロナウイルスには、まだしばらく注意が必要です。気を抜くことなく感染予防に気をつけて、やり残しのないように今の学年をしめくくることができるようになります。

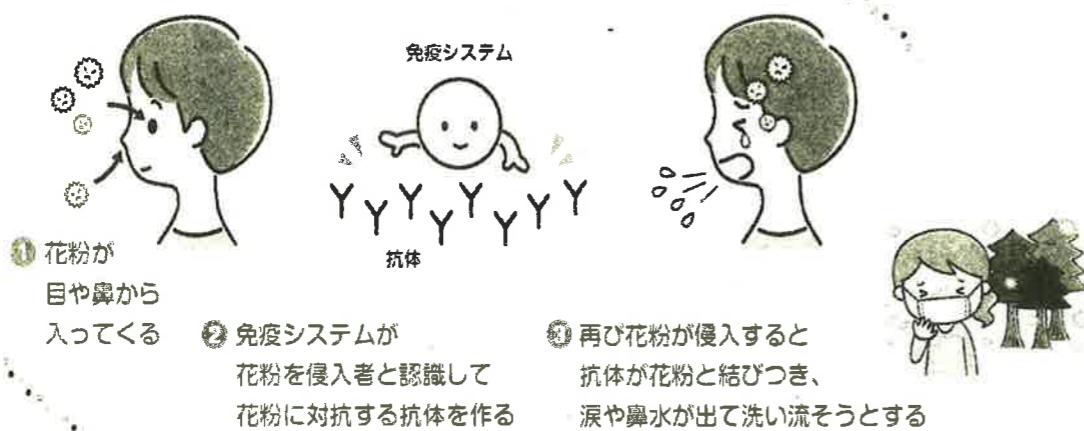
手洗い 消毒 マスク 換気 黙食 人の距離 再確認

コロナばかり気にしていたら、
いつの間にか花粉の季節に
突入!

大阪は今(2月下旬~3月上旬)、スギ花粉の飛散ピーク真っただ中だそうです。マスクをしているので症状は例年よりマシかと思いましたが、花粉症もけっこうツライです。

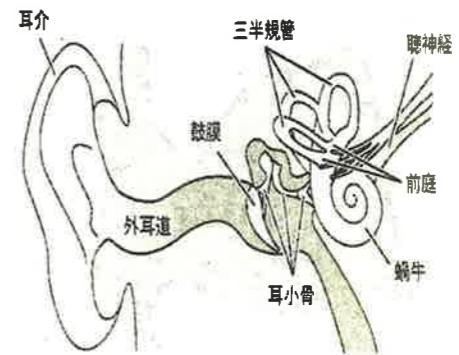
花粉症?		セルフチェック表	
花粉症	カゼ	花粉症	カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある	
さらっとしている	鼻水	たんだん粘り気が強くなる	
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない	
ほとんどない	せき	よくある	

花粉症のメカニズム



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、大脑へ。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。



耳の役割

からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液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、耳石が頭の動きを脳に伝えます。

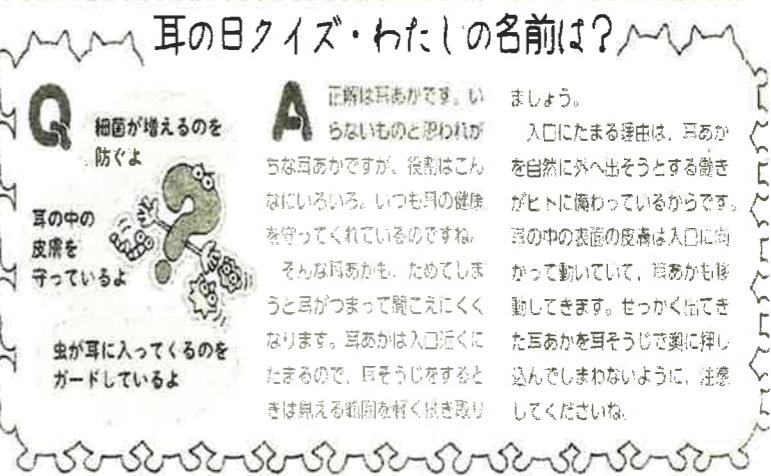


音のマナー 守っていますか?

こんな実験があります

滻の流れる音と深夜のテレビで流れる“ザー”という音。映像を見ずに音だけを聞いた人は、どちらも「不快」と感じました。しかし、同じ音でも滻の映像を見せて聞かせると「気持ちいい」という回答が多くあったのです。実は、この2つの音の特性はほとんど同じ。音に対する人間の反応は、とても「主観的」だということがよくわかる実験です。

同じ音でも、人によって感じ方はさまざまです。大好きな曲でも、隣の人のイヤホンから漏れてきたり、集中したいときに聞こえてくると、「嫌だな」と感じるかもしれません。音のマナー、守っていますか?



**「ヘッドホン・イヤホン難聴」も、今とても問題になっています。裏に載せてありますのでしっかり読んで気をつけてください。

つながりは、やさしい言葉で

今まで当たり前にできたことが、できなくなった時、「ああ、大切なんだな」と感じます。この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をあけなくてはいけなかったり、好きにおしゃべりができなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じました。

直接、会えなくても、くっつくことができなくても、つながることができるのは、「言葉」があるからではないでしょうか。だから、ことばは優しく、温かいものにしたいですね。みんなが優しい言葉と共にすごせますように。

withコロナの今だからこそ ♪

ヘッドホン
イヤホン

難聴

に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか?



このままだと ヘッドホン難聴になってしまふかもしません!

① 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」と呼びます。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き音が聞こえにくくなってしまうのです。



世界で11億人以上!
WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によつて難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいることを発表しています。

一度失った聴力は戻らない
有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい
はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいです。会話の声が聞こえづらくなり、目覚する頃には症状が進んでしまっています。

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
- 耳がつまたような感じがする
- 耳鳴りがある

一つでも当てはまつたら、早めに耳鼻科の受診を



どうやって
防ぐ?

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
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない
(つけたまま会話をできるくらい)
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ