

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 6 年 3 月 1 日

少しずつ寒さが和らぎ、暖かい日が増えてきました。春はすぐそこまできているようです。季節の変わり目は、気候の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。リラックスして体と心を休める時間を大切にしてください。

3月3日は耳の日。耳を大切にしよう



3月3日は「ひな祭り」ですが、「耳の日」でもあります。耳は音や声を聞く・体のバランスをたもつなど様々なはたらきをしています。大切なはたらきをしている器官ですので、大音量で音楽を聞かない、耳そうじをしすぎないなど日頃から耳の健康に気をつけてくださいね。



強い力で鼻をかまない。



イヤホンなどで長い間
大きな音で聞かない。



耳元で大きな声
出さない。

イヤホン・ヘッドホン難聴を知っていますか？

イヤホンやヘッドホンで音楽やゲームの音を聞き続けていると、だんだん聞こえが悪くなる病気を「イヤホン・ヘッドホン難聴」と言います。両耳が聞こえにくい、「キーン」という耳鳴り、めまいなどの症状が現れてきます。

そういう症状が現れたら、早く治療することが大切です。放っておくとどんどん悪化し、改善できにくくなります。まずは普段からイヤホンやヘッドホンでの聴き過ぎに注意しましょう。



1年間の保健室利用状況

(R6. 2. 22 現在)



けが 316人

多かったけが

1. 擦り傷	131人
2. 打撲	22人
3. 鼻血	11人

病気 109人

多かった病気

1. 頭痛	25人
2. 腹痛	14人
3. 嘔吐	13人

夜遅くまで起きていることで、規則正しい生活リズムが乱れ疲労が回復されにくい、頭痛等の原因になっている様子が見られました。早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活習慣の大切さについて改めて見直し、今後も家庭でのお声がけをよろしくお願いします。