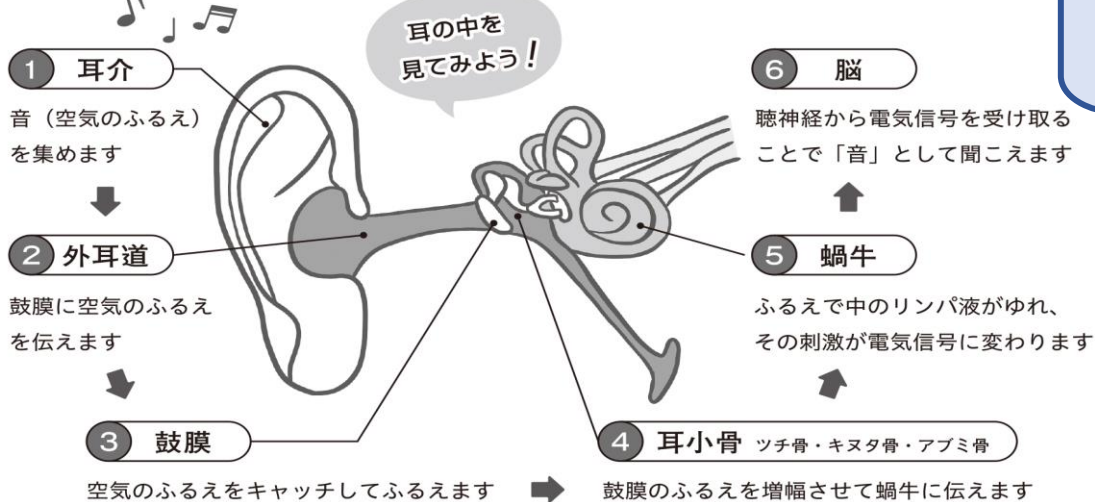


令和5年度もいよいよ最後の1か月となりました。3年生はもうすぐ卒業、1・2年生も進級に向けて、様々な「まとめ」をする時期になりましたね。ぜひ、次のステップに向けて、今年度を振り返り、まとめをしてみてください。

音が聞こえるしくみ

3月3日は
「耳の日」です



予防しよう ヘッドホン・イヤホン難聴

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO（世界保健機関）より

「聴覚障害」を知っていますか？

「聴覚障害」とは、音の聞こえ方に何らかの困難を感じている状態のことです。全く聞こえない人だけでなく、聞こえ方も様々ですので、その人の特徴によって、サポートの仕方も変わってきます。

聴覚障害は、見た目では判断しにくく、気付いてもらえないことが多くあります。もし、自分の周りに聞こえ方に何らかの困難を感じる人がいたら、手を差し伸べてサポートできるといいですね。

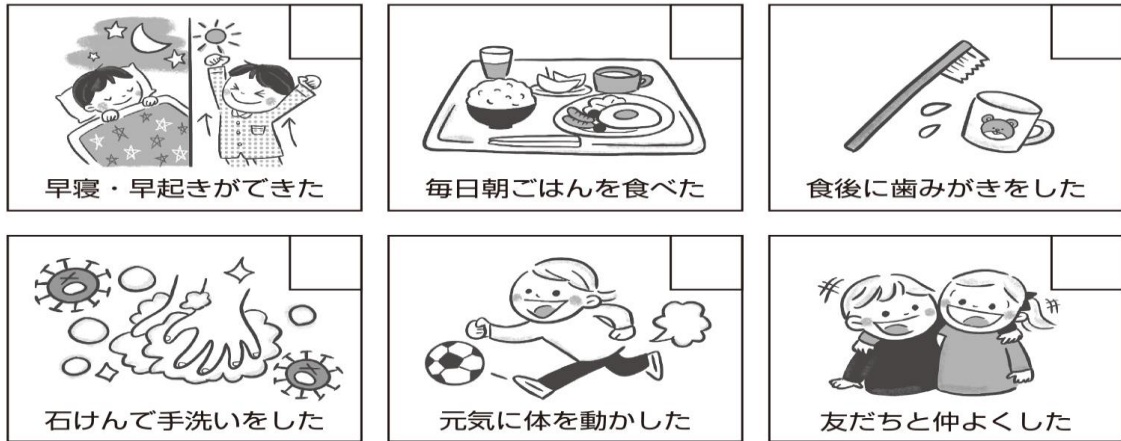
しっかり刻もう。朝の生活リズム



登校時間ギリギリに慌てて到着する生徒が増えています。布団から出るのがイヤだなと感じる朝もありますが、決まった時間に起きる習慣を身に付けましょう。特に3年生は入試に向け、朝活(朝に活動すること)しましょう!!

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに○をつけてね



令和5年度 益子中生の記録

身長伸びの平均値 (4月→1月)

1年男子	6.2cm
2年男子	3.8cm
3年男子	1.9cm
1年女子	1.8cm
2年女子	1.2cm
3年女子	0.7cm



体重増加の平均値 (4月→1月)

1年男子	4.0kg
2年男子	4.0kg
3年男子	3.8kg
1年女子	1.4kg
2年女子	1.9kg
3年女子	1.9kg



ケガをして保健室を利用した人数

のべ424人

5月が92人でトップ

すり傷57人、打撲56人、切り傷49人



体調を崩して保健室を利用した人数

のべ687人

6月が97人でトップ

頭痛225人、気分不良125人、腹痛91人

