

ほけんだより 3月

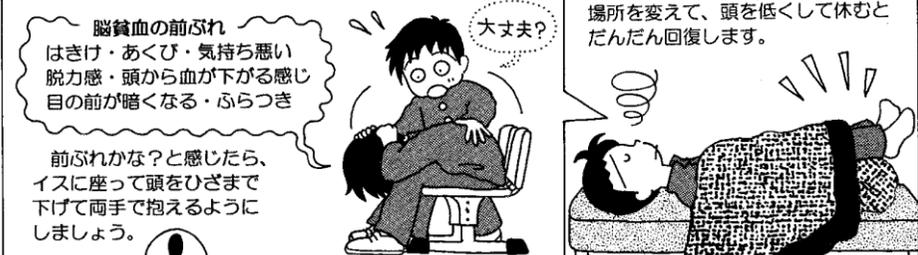
令和6年3月6日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

少しずつ暖かくなり、花が咲き始め、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。



もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です! まわりの人たちで支えてあげながら寝かせてあげてください。 さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

毎日の健康チェックを忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することが大切。毎日の健康チェックを習慣にしましょう。

- ぐっすり眠れた?
- 朝食はおいしく食べられた?
- 排便した?
- 運動不足になっていない?
- 熱やせき等かぜ症状はない?
- 体に痛いところはない?
- やる気はわいてくる?
- たくさん笑っている?

来年度も、自分の体と心の健康を守って、元気に過ごせるといいですね。

3月3日は耳の日 耳を大切にしよう

イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

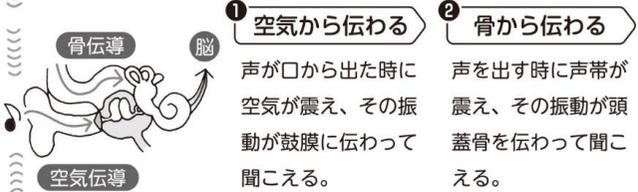
- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

「こんなときは耳鼻科へ! あれ?変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。」

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの?

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声?」とびっくりしたことはありませんか? 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

骨伝導 脳 空気伝導