

# 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。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみましょう。

卒業式・修了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

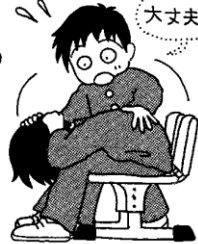
## 脳貧血でバタンとならないように

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つておくことが大切です。

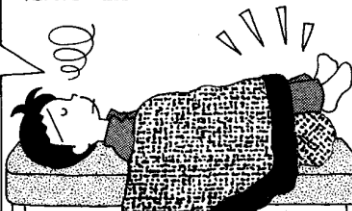
### 脳貧血の前ぶれ

はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、  
イスに座って頭をひざまで  
下げて両手で抱えるように  
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと  
だんだん回復します。



## 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!  
まわりの人たちに 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。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた?      | <input type="checkbox"/> 熱やせき等かぜ症状はない? |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた? | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない?   |
| <input type="checkbox"/> 排便した?         | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる?    |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない?  | <input type="checkbox"/> 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ていると、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。」

- |                                 |                                 |                                      |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耳が痛い   | <input type="checkbox"/> 聞こえづらい | <input type="checkbox"/> 耳がつまった感じがする |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする | <input type="checkbox"/> 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。

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1 空気から伝わる</b>               | <b>2 骨から伝わる</b>                       |
| 骨伝導<br>空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。 | 骨伝導<br>声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。 |

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。