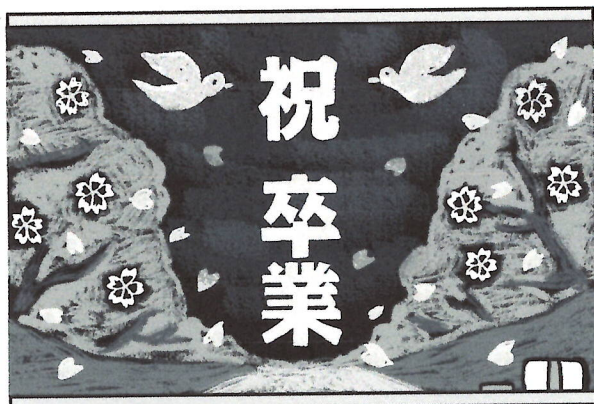


保健だより 3月

令和 7 年 3 月 6 日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養 護 田島陽子



それぞれの道を・・・

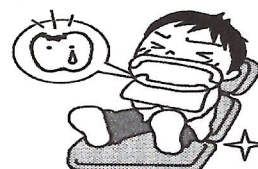
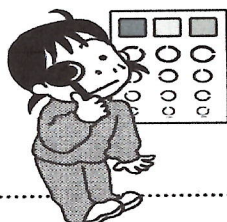
まずは、3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。慣れ親しんだ校舎や友だちともとうとうお別れし、それぞれの道を進む時が来ました。環境が変わり戸惑うこともあると思います。がんばり続けるのが辛い時は、ひと休みしたって、後戻りしたって、回り道したっていいじゃない、と私は思います。周りの人と自分を比べず、自分らしく生きていってくださいね。

巣立って行く人も、同じ場所ががんばる人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには健康であることが必須条件です。春休みは短いですが、しっかり体のメンテナンスを済ませて、万全の状態で新年度のスタートラインに立ちましょう。

春休みのうちに
ぜひ受診を！

放置は悪化するだけです

受診状況



歯科： 17人
視力： 121人

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも
ずっとずっと心にこだまします。



マザーテレサという人がいました。世界中の貧しい人をたくさん救った人です。ノーベル平和賞も受賞しました。その人の言葉です。そして、ありがとうという言葉を特に大切にしたそうです

ありがとう



たった5文字の簡単な言葉ですが人の心を温かくします。
『ありがとう』ってみなさんは伝えていますか？
人は人の優しさにふれた時に、うれしい気持ちになります。

そして、うれしくて幸せなときに『ありがとう』の言葉を伝えたいくなります。

『ありがとう』は、言った人も言われた人も心が温くなる言葉です。だから、ちゃんと言葉にして『ありがとう』を伝えましょう。1年間保健だよりを見てくださった人、ありがとう！

ヘッドホン(イヤホン)

難聴って？

ヘッドホン(イヤホン)難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使用して大音量で音楽を聴くことによって起こる難聴のことです。WHO(世界保健機構)では、11億人もの世界の若者たち(12~35歳)が携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

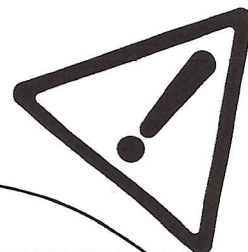


もし...聞こえに異常を感じたら

ヘッドホン(イヤホン)難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期にはなかなか難聴に気づきません。しかも、失った聴力は戻りません。しかし、初期段階であれば治療が可能な場合もあります。

もし、耳がつまった感じがする、耳鳴りがする、会話の声が聞き取りにくいなど、いつもと違うなど感じる事があれば、すぐにヘッドホンやイヤホンの使用をやめ、耳鼻科を受診してください。

あなたの耳に 危険信号



ヘッドホン難聴がおこる原因！



予防1 音量を下げる 会話ができる音量

予防2 長時間の使用を避ける

予防3 ノイズキャンセリング機能のついたヘッドホンやイヤホンを使う

保健室の1年間

2月28日まで

