

えがお

寒さの中にも、ふと春の訪れを感じるようになってきました。

3年生の皆さんはもうすぐ卒業となりますね。コロナ禍で過ごした中学校の3年間でしたが、マスク生活もそろそろ卒業となりそうですね。これまでの生活習慣を振り返り、心身の状態を整えて、春からの新しい生活をスタートさせてください。

1, 2年生の皆さんはもうすぐ進級を迎えます。1日1日を大切に、笑顔で学年の締めくくりができるとうれしいですね。むし菌の治療などが済んでいない人は今のうちに受診し、新学期に備えるようにしましょう。



ヘッドホン・イヤホン難聴を予防しよう

「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い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている「有毛細胞(ゆうもうさいぼう)」が傷つき、徐々に壊れて起こる難聴のことです。

少しずつ進行するため自覚しにくいのですが、一度失った聴覚は元に戻らないと言われているため、下記のような予防が何より大切です。

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。ヘッドホンや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

有毛細胞が傷つく前に耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホンやイヤホンの長時間の連続使用は避け、こまめに耳を休ませましょう。



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ったことで難聴はとても身近な病気となり、現在世界中で11億人の若者(12~35歳)に難聴の危険があると言われています。



※WHO (世界保健機関) より

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

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



1年間の健康生活を振り返ろう

心も体も健康で毎日を元気に過ごすためには、病気やけがを予防する力や、ストレスと上手く向き合っていく力が重要です。この1年間を振り返りながらチェックしてみてください。

心身の健康を守る「3つの力」をチェック！

病気予防力

- 早寝早起きして十分な睡眠を取っている
- 栄養バランスの良い食事を3食取っている
- 毎日運動をしている
- こまめに手を洗っている



けが予防力

- 運動の前後にウォームアップ、クールダウンをしている
- 体調が悪い時は、運動を控えている
- 痛みや不調がある時は、周囲の人に伝えたり、受診したりしている
- 危険な場所には近づかない
- 廊下を走らない



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 困った時に相談できる人がいる
- 心が疲れている時に自分で気づける
- 問題が起こった時に解決法を考えられる



* 健康を守るためには、体や心の小さな変化にもいち早く気づき、対処する力も大切です。
* 毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

- ぐっすり眠れた？
- 朝ごはんはおいしく食べられた？
- 熱っぽかったり、咳が出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- 下痢や便秘をしていない？
- 運動不足になっていない？
- やる気はわいてくる？
- たくさん笑ってる？

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

