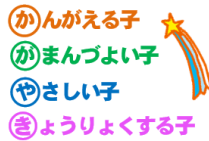


ほけんだより 3月



令和6年3月1日
平島小中学校
発行者 中村梨紗



保健目標	健康生活の反省をしよう
給食目標	1年間の反省をしよう

4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。この1年間で辛かったこと、頑張ったこと、楽しかったことなどたくさんあったと思いますが、1年前のみなさんより、心も体も成長していると思います！
4月からの新たな学年に向けて、1年を振り返り、健康に過ごせるようにしていきましょう！

この1年間 心身の健康に生活できましたか？

氏名 _____

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

花粉の季節がやってきました...

花粉症の方には辛い季節となりました。2024年の花粉ピーク予報によると、スギ花粉のピークは2月下旬～3月上旬、ヒノキ花粉のピークは3月中旬～4月上旬と言われています。花粉症の方は、悪化させないように、避ける対策をすることが大切です！
(2024年 春の花粉飛散予測(第3報) - 日本気象協会 tenki.jp)

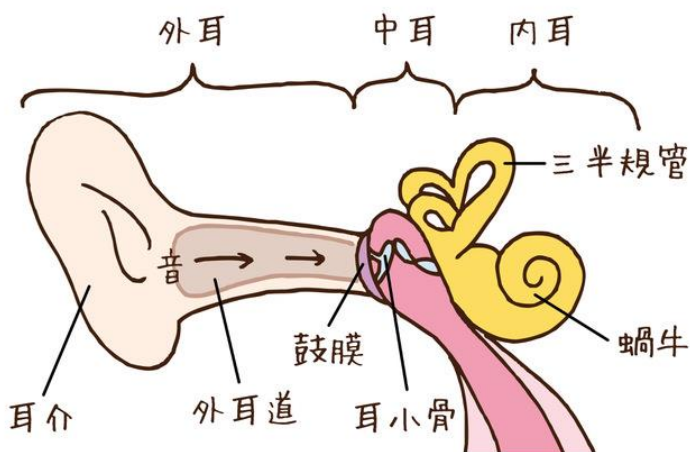
花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ

<p>外出...</p> <p>本当はやめたいけれど</p>	<p>避け.</p>	<p>はらい.</p>	<p>落とし.</p> <p>ガウガウガウ</p> <p>耐えてくださいね</p>
--------------------------------	------------	-------------	---

3月3日は耳の日



耳の構造



☆耳の役割(三半規管)
体の傾きや回転を感じる



☆耳の役割(音を集め、音を聴く)



イヤホンやヘッドホンで音楽を聴いたり、動画を見たりしている人は多いと思います。大きな音量で音楽を聴き続けると、音を伝える役割をする内耳の中の細胞が徐々に壊れて、イヤホン・ヘッドホン難聴になってしまう可能性があります！

注意 一度悪くなった聴力は二度と回復しません。

症状

聴力の低下・耳鳴り・めまい・音がこもった(詰まった)ように聞こえる

イヤホン・ヘッドホン難聴を防ぐために

- 音量を下げる(65dB程度)
- 休憩時間を作る(1時間に1回 10分程度)
- 使用時間を1日1時間未満に制限する
- ノイズキャンセリング機能(周囲の雑音を抑える機能)のついたものを使用する

30dB		ささやき声
40dB		図書館内
50dB		エアコンの室外機
60dB		普通の会話
70dB		セミの鳴く声
80dB		救急車のサイレン
90dB		カラオケ

※イヤホン・ヘッドホンを使用する際は、音量に気をつけて、耳を大切にしましょう！