

ほけん“だより”3月

勿来第一中学校
保健室
R5・3・6

梅の花を見かけるようになりました。梅の別名は“春告草”。春に咲く草花は「もうすぐ！もうすぐ！」とそれぞれの準備を始めています。

皆さんの3月も同じ。春から始まる新しい学年・生活に向けて、それぞれの準備をすすめましょう。4月からの新しい“芽吹き”を楽しみにしています。



あたりまえをありがとうに

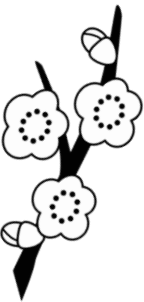


こわって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（=当然）や、ありふれていること（=普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

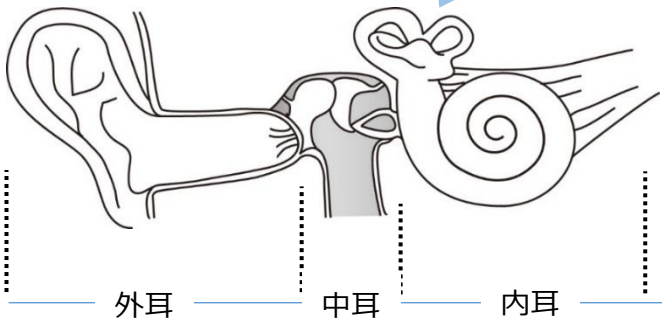
3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?



難聴はお年寄りのもの？

いえいえ

若者にも増えています！



伝音難聴

（外耳・中耳）中耳炎や耳垢のたまりすぎなどでおこります。原因を取り除けば難聴も治ります。

感音難聴

（内耳）蝸牛の細胞が傷つくことでおこります。中でも若い人に多いのが「騒音性難聴（ヘッドホン難聴）」です。

ヘッドホン難聴はこうしておこる！

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…。

ヘッドホン難聴かも？手遅れになる前に受診を！

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気付きにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診を！



こんな症状に注意！

- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳が詰まった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない（低音だけ、高音だけ）