

保健だより

# 耳をたいせつにしよう

平成30年3月1日発行  
相馬支援学校保健室  
NO13

## 3月3日は「耳の日」です

耳を大切に  
しましょう!

耳は声や音を聞くのにとっても大切なはたらきをしています。また、体のバランスをとるはたらきもしています。大切な耳だからこそ、つぎのことを守ってください。

耳のそばで大きな声を出さない



テレビの音などは小さくして見る



耳もとで大きな音を立てたり、いつも大きな音を聞いていたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。

耳をたいたりしない



鼻をかむときは、  
片方ずつ、  
しずかに  
かむ



耳をたいたりすると、耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっしょにかむと、耳がツーンとなることがあります。

**注意**



インフルエンザが大流行していましたが、2月下旬から少し落ち着いてきたようです。本校でも、1月中旬からインフルエンザB型が始め、各学部で数名インフルエンザが発症している状況が続いています。先週はインフルエンザA型もでていたので、まだ安心できない状況が続くと思われます。

引き続き、手洗い・うがいをしっかりする、睡眠不足にならない、栄養をとることで、インフルエンザの予防をしてください。

## マスクの使い方

鼻と口をしっかりと覆う

- ①鼻に合わせてワイヤーを曲げる
- ②あごまでしっかりと覆う



使い捨てマスクは、1回ごとに取り替える

捨てるマスクは、内側にたたみ、ふたのついたごみ箱へ入れる  
(マスクについた菌やウイルスの飛散を防ぐ)

2枚重ねをしても予防効果は変わらない

## 世界で流行している主なインフルエンザ



# ゲームやスマホのやりすぎに注意!

「ゲームやスマホを片時も離さない」といわれるほど夢中になっている子がいます。ゲームやスマホをやりすぎると、失うものが多いことを知っていますか? 使いすぎのリスクを知って、使う時間を短くするように生活を改めましょう。

## 睡眠時間

睡眠不足になり、体内時計が狂って、成長にも悪い影響が出ます。



失うものは  
こんなにたくさん...

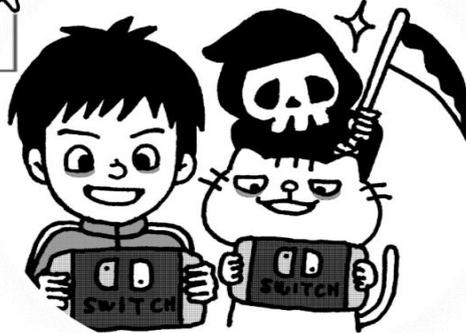
## 体力

運動不足で骨や筋肉が十分に发育しません。病気にかかりやすくなります。



## 視力

長い時間近くを見つづけるので目が疲れ、視力が落ちてしまう危険があります。



## 話す力

人と直接話す機会が減ってしまいます。コミュニケーションはとても大切な力です。



## 脳の働き

記憶力や思考力の発達に遅れが生じてしまいます。学力にも影響が出ます。



3月9日は  
「ありがとう」の日

# 感謝の伝え方

すぐに伝える

目を見て  
笑顔で

出し惜しみしない

ありがとう

一言添えて

手紙や  
カードでもよい



今年の飛散量は地域によって差があります



2018年春のスギやヒノキの花粉飛散量は全国的に2017年春より多くなるという予報がでています。

東北地方から関東地方にかけての花粉飛散量は2017年春の3倍から4倍になるようです。

花粉症がひどい人は、マスクや手洗いなどの対策のほかに、医療機関から薬を処方してもらうなどの対策を早めにおきましょう。

マスク・めがね

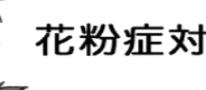


手洗い



うがい

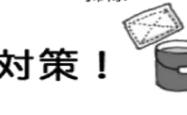
薬



空気清浄機



掃除



花粉症対策!



十分な睡眠