



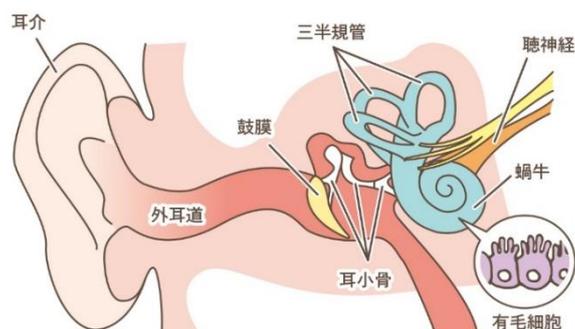
3月3日は耳の日

音楽を聴いたり、動画を見たりゲームをする際にイヤホンやヘッドホンを使用することがあると思います。オンライン授業も増え、今までよりイヤホンやヘッドホンを使用する機会が増えたのではないのでしょうか。音に長時間触れていることでの危険性と安全な行動について考えてみましょう。

耳は音を信号に変換して脳に伝えている

音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。

有毛細胞は壊れやすいので、大きな音で持続的にダメージを受けてしまうと回復が難しい場合があります。



耳を守るために

音量と時間に注意

WHOは「75dbの音の大きさで、1週間に40時間まで」を子供の耳を守る安全の目安にしています。75dbは、1m離れて会話できるくらいの音量と言われています。

◆安全とされている音量と時間の目安

	db (音の大きさ)	時間
雷	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘッドライヤー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分

スマートフォンの音量は60%未満に

音楽をイヤホンで聴くときは、静かな場所で周りの会話が聴こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げることが聴力の保護になります。

耳にも休憩が必要

音を信号に変える有毛細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージであれば、一定の時間で回復できますが、大きな音を聴き続けるとダメージから回復できなくなってしまいます。音を長時間聴く時は、1時間に一度、10分ほど休憩をとることを心がけてください。

危険な状況で使用しない

自転車に乗りながら、夜道を歩き気ながら、交通量の多い場所などでイヤホンを使っていますか？イヤホンで音楽を聴くことに没頭すればするほど、危険を知らせる情報を遮断することになります。周囲の環境が安全かどうかを確かめてから聴くようにしましょう。

今日は春、明日は冬！？体調管理の注意しよう！！

ようやく日差しが暖かく感じられるようになってきましたね。しかし、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日は暖かい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片付けず、すぐ使えるようにしておくとう安心です。

3月は、4月からの新生活に向けて、年度の締めくくりとスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、心身の健康です。調子をくずさないように気を付けて過ごしましょう。



～春休みの過ごし方～

- ・早寝早起きをし、規則正しい生活をしよう
- ・バランスのよい食事をしよう
- ・適度に運動をしよう
- ・新年度の準備をしよう



引き続き感染症対策もよろしくお祈いします。いつもと違うと感じたらゆっくり休養しましょう。

保健室からのお知らせ

■ 受診・治療をすませましょう

新学期が始まると、すぐに健康診断があります。むし歯の治療や視力の矯正はすんでいますか？その他、ケガや体調で気になる事がある場合は、時間のある春休み中に受診を済ませるようにしましょう。

■ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や部活動中、登下校中など）でのケガで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、まだ手続きが済んでいない場合は保健室に書類を取りに来てください。また、書類を受け取ったのに持ったままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。給付事由が発生してから2年の間に手続きがなかった場合は時効となり、申請ができなくなりますのでご注意ください。

相談室クオレ 3月の開室日

5日(土)14:30まで、9日(水)、12日(土)、
23日(水)13:00まで、28日(月)

