



3がつ ほけんだより

令和4年3月9日

東俣野特別支援学校

養護教諭

3月に入り暖かい日も増えて、春を感じることも多くなりました。学校では学年末の月となり、卒業式の練習も始まっています。ひな祭りの「菱餅」は桃色、白、緑の3段のものをよく見かけますが、『雪の下には新芽（よもぎ）が芽吹き、桃の花が咲いている』という春の情景を表しているそうです。もうすぐ、桜の開花予報も始まりますね。

新型コロナウイルスは高止まり状態で、特に高齢者と子どもに多く出ているということで、コロナ関連の欠席が3月に入って目立ってきています。引き続き、感染対策をしっかりと行っていきます。季節の変わり目ということで、体調が安定しないお子さんも増えています。花粉等のアレルギーや気温の大きな寒暖差、低気圧などの影響もあるようです。ただ、このような状況ですので、ふだんと違う様子など気になるところがありましたら、連絡帳等でお知らせください。学校でも注意して見ていくようにしていきます。



今年度は3月16日が高等部、3月23日が小学部・中学部の卒業式です。新型コロナウイルスの影響で結局、最後まで卒業生らしい活動が制限されてしまい、とても残念でした。

高等部の2名のみなさんは12年間の学校生活が終わり、社会に出ます。会う機会が減ってしまうのは、寂しいですが、新たな門出を楽しんで、元気に過ごしてください。保健室から、卒業記念に12年間の成長の記録を贈ります。

小学部2名、中学部7名のみなさんは、それぞれ中学部、高等部へ進学ですね。

大きな節目です。いろんな新しいことを学習したり、体験してくださいね。

卒業後も、健康第一！

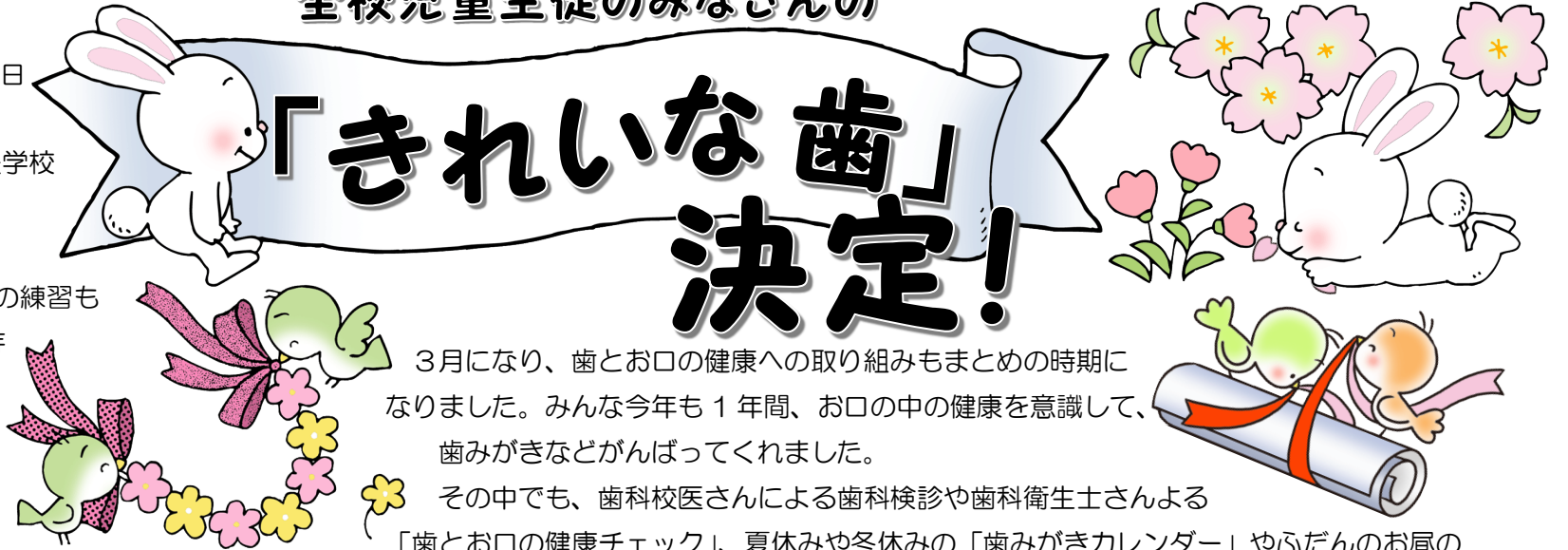
コロナに負けず、がんばりましょう！

歯とお口の健康は、感染症予防にもなります。しっかり続けて今後も体調を整えてください。



全校児童生徒のみなさんの

# 「きれいな歯」決定!



3月になり、歯とお口の健康への取り組みもまとめの時期になりました。みんな今年も1年間、お口の中の健康を意識して、歯みがきなどががんばってくれました。

その中でも、歯科校医さんによる歯科検診や歯科衛生士さんによる「歯とお口の健康チェック」、夏休みや冬休みの「歯みがきカレンダー」やふだんのお昼の歯みがきの様子などから、今年の「きれいな歯」の児童生徒5名が決定しました！誰だったでしょうか！各クラスで賞状をもらってくださいね。また、今年の歯みがきカレンダーも全員に返却します。春休みのカレンダーはありませんが、春休み中もがんばって歯みがきしてくださいね。

口腔ケアで  
口腔機能 UP!!

そして  
免疫力 UP!!

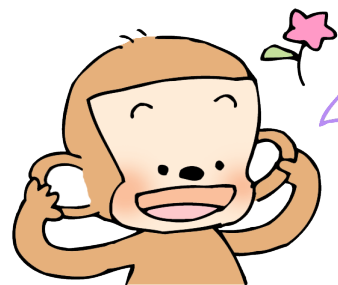
## 災害は時を選びません。 定期的な防災グッズの点検を!

東日本大震災は、保護者の方々の世代には、まだまだ強い印象があると思いますが、すでに11年経ちました。日本では、全国どこでも「強い揺れ」の可能性があるとされています。

年度末で、災害時用の食事など持ち帰ると思います。家族みんなで非常食を食べてみるなど、イベント的に楽しみながら点検を試してみるのもいいかもしれませんね。

2011年3月11日14時46分  
東日本大震災





# 耳寄りな話？ 耳の豆知識

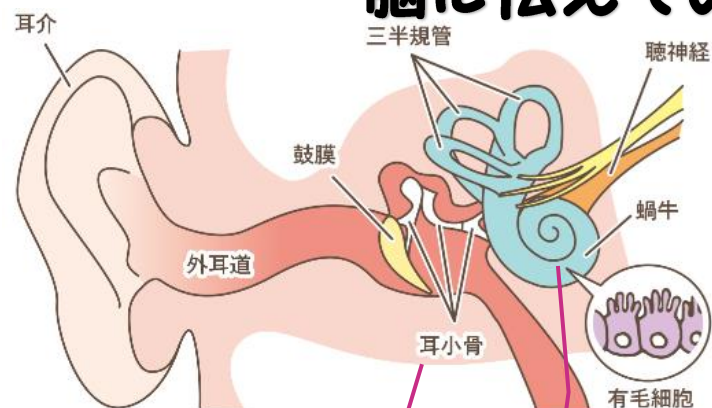


体に関することわざにはいろいろありますが、耳に関するものにもいろいろあります。「馬の耳に念仏」「壁に耳あり障子に目あり」「聞き耳を立てる」「寝耳に水」…。ちなみに「小耳にはさむ」は「聞くとともにちらりと聞く」という意味です。ちらりと読んでみてください。

WHO（世界保健機関）は「75dbの音の大きさと、1週間に40時間まで」を子ども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されています。



## 耳は音を「信号」に変換して脳に伝えている



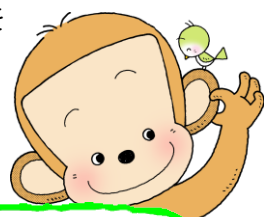
音は鼓膜をふるわせ、耳小骨を通じて、蝸牛（かぎゅう）の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。

有毛細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。

音楽などを聴くときには休憩をとることを心がけましょう。

「蝸牛」はカタツムリとも読みます。形が似ているので、この名前がつけました。

体の中で一番小さい骨です。



## スマホの音量は60%未満に

携帯音楽プレーヤーなどをイヤホンで聴くときは、静かな場所でまわ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、聴力の保護になります。

## 耳を守るためには音量と時間に注意

◇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
ヘッドライナー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分



日本耳鼻咽喉科学会のQ&Aでは「耳そうじ」は『ヒトには耳垢を自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はまったくありません。綿棒や耳かきで習慣的に耳掃除をしている人も少なくありませんが、入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。耳そうじは医学的には不必要かつ危険な行為であることを認識してください。どうしても耳垢が気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。』と回答しています。また「耳垢」には『細菌やカビが外耳道に繁殖するのを防いだり、敏感な外耳道皮膚を保護する役割があります。また苦味があり、虫などの進入も防いでくれます。つまり耳垢が私たちの耳を保護しているのです。』とも回答されています。「みみあか」にも役割があったんですね！

## 耳の穴にはすごい機能がある！



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮も柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮は薄く、とてもデリケートです。鼓膜や耳の奥の皮は、1日に0.05mmくらいの早さで外に向かって移動します。そして外側の3分の1のところまで来た皮は、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になり「耳垢」となります。さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にポロっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのです。そのため、耳そうじは外側から3分の1までで十分です。その奥に耳垢はないのです。

