

すくのび



令和5年3月23日
牧中学校 ほけんだより
No. 17

「人間は誰でも、体の中に100人の名医を持っている」「病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ」と、ヒポクラテスは言いました。

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシャのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度もマスク着用や手洗いなど、感染症を予防するためによく頑張ってきましたね。そして、やっぱり大切なのは食事や睡眠、適度な運動、電子メディアとの上手なお付き合いなどから生活リズムを整えて、「体の中の名医」をサポートすること。春休み中も続けましょう!!!



【ヘッドホン・イヤホン難聴を予防しよう】

耳の中の「有毛細胞（音を脳に伝える細胞）」が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思ったときには、かなり進行していることもあります。予防が何よりも大切なのです。



予防ポイント① 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防ポイント② 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。

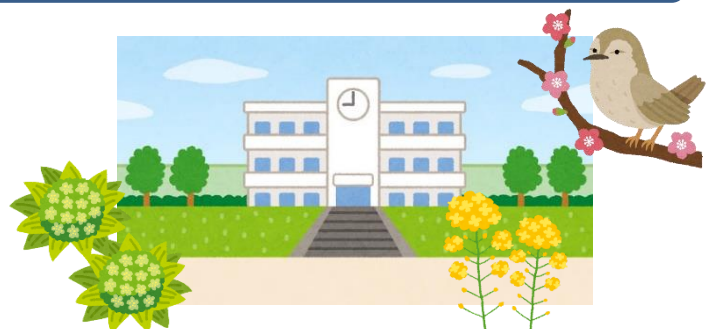
予防ポイント③ 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があると言われています。とても身近な病気なのです。

まえむき♡ことば

歩んだ道の先で 傷だらけになったって
いつかは誰かの痛み 癒せる証となる

By. Little Glee Monster



* 保護者の皆様へ *



① 感染症について

- ・ 春休み中は外出する機会が多いと思います。手洗いの励行等の感染症対策をお願いいたします。
- ・ お子さんが、新型コロナウイルス感染症を発症、または濃厚接触者となった場合は、すぐに学校(533-5023)へご連絡ください。休日や夜間は、学校携帯(080-7189-0659)へご連絡ください。

② 健康診断について

- ・ 4月から健康診断が始まります。気になるところの治療が済んでいるか、ご確認ください。治療が済んでいないお子さんは、この春休みを利用して、専門医受診をおすすめします。

- **今年度もお子さんの健康管理等、ご協力いただき感謝申し上げます。特に新型コロナウイルス感染症の流行のため、毎日の健康観察やマスク着用等のご協力やご配慮をいただき、本当にありがとうございました。**