

ほんだより 3月号



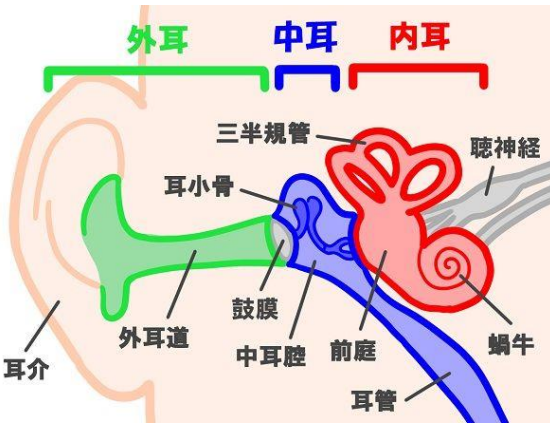
南知多町立日間賀中学校 保健室 令和4年3月

♥ Thank you (サンキュー) の日 ♥

今年度も残りわずかになりました。3年生は卒業式を、1・2年生は進級を目前に控えています。今年1年間、みなさんにとってどんな年になりましたか？元気に楽しく過ごせましたか？

3月9日はサンキューの日です。毎日元気に過ごせていること、学校に通えていること、友達や家族がいてくれること、食べ物や家があること…そして、3年生が学校にいて日中を引っ張っていつてくれていること。これらのことに感謝して1日1日を大切に過ごしましょう。3年生が卒業してしまう前にこれまでの「ありがとう」を伝えてみるのもよいですね。

耳の秘密



耳は、外耳、中耳、内耳にわかれています。

外耳は耳介(耳たぶ)と外耳道を合わせた部分をいいます。耳介には、音を集める役割があります。外耳道は、耳垢がたまるところです。

中耳は、鼓膜、鼓室、耳小骨、耳管から成り立ちます。中耳では鼓膜が外部からの音で振動し、耳小骨を介して内耳に音を伝える役割をしています。

内耳は、蝸牛、前庭、三半規管から成り立ちます。蝸牛が耳小骨から伝わった音を聴神経に伝える働きをしています。

意外と知らない耳の働き

皆さんが知っている耳の働きは「音を聞くこと」

実はその他に、もう一つ働きがあります。それは…「バランスをとること」です。内耳に含まれる「三半規管」で体の回転を、「前庭」で体の傾きを感じとります。体が回ったりななめになったりすると、その動きが信号として脳に伝わり、ふらついたり倒れたりしないように手や足などを動かしてバランスをとっています。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意

イヤホンで大きな音を聞き続けて、耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が若い人に増えています！

一度聞こえづらくなってしまった耳をもう一度聞こえるようにすることはとても難しいです。今の自分の耳を大切にしてください。

イヤホン難聴にならないために…

- ★なるべく小さな音で聞くようにする。
(イヤホンをつけていても周囲の音が聞こえるぐらいの大きさがベストです！)
- ★1時間以上連続で聞かないようにする。
- ★なるべく1日の合計使用時間が1時間を越えないようにする。
- ★耳を休ませるため、ヘッドホンやイヤホンを使わない日を作る。



がんって何？ 学ぼう！ あなたと大切な人の命のために

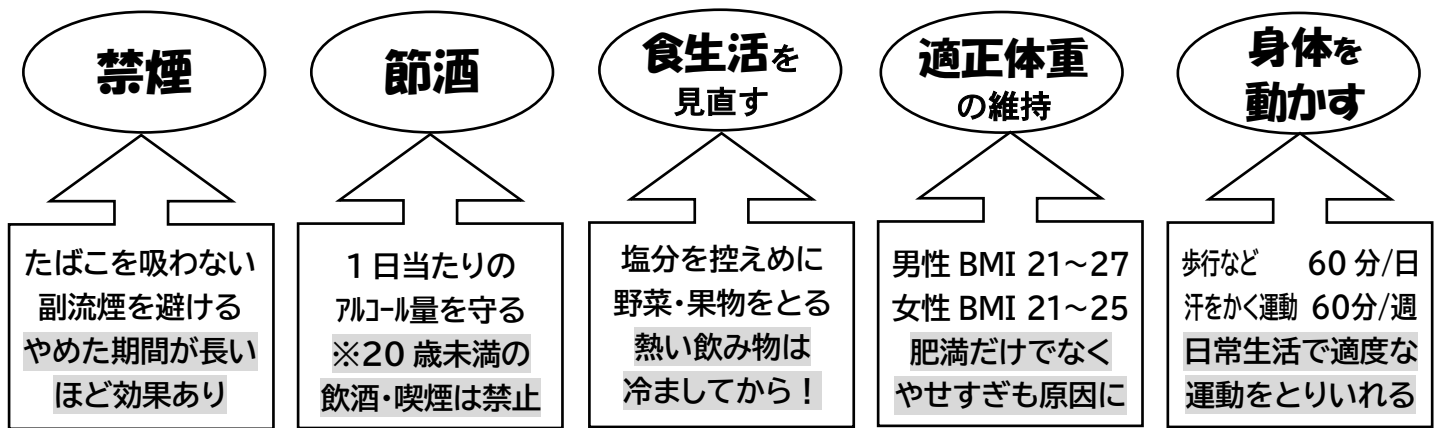
皆さんは、「がん」という病気を知っていますか？どのようなイメージをもっていますか？

がんは、1981年から日本人の死因の第1位となっている病気です。「日本人の2人に1人は、生きているうちに何らかのがんになる危険性がある」と言われており、実際に3人に1人の方ががんで亡くなっています。日本ではがんになる人が増え続けており、決して他人事ではないのです。がんについて正しい知識を身に付け、今から生活習慣を見直しましょう！

(1)「がん」とは？

- 私たち人間の体は、細胞からできています。
- 正常な細胞遺伝子に何らかの理由で傷が付き、異常な細胞が増殖すると腫瘍というかたまりができます。この腫瘍のうち、悪性のものを「がん」といいます。

(2)がんにならないために、私たちができること

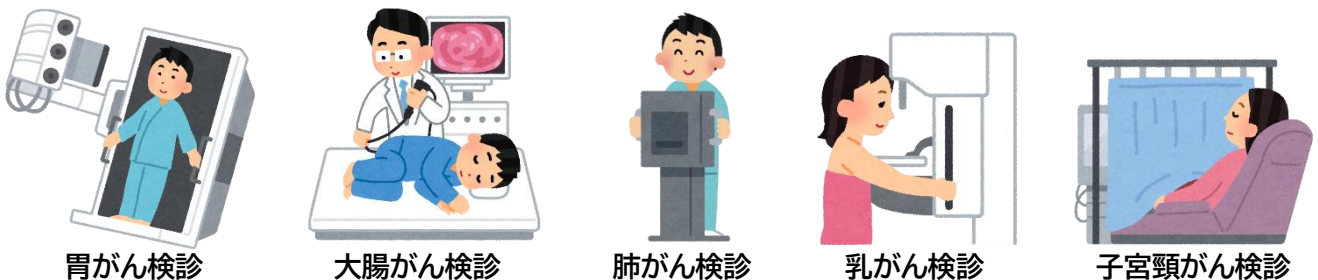


5つの健康習慣を実践すると、男性で**43%**、女性で**37%**リスクが低下するといわれています。

しかし・・・ がんになったすべての人の生活習慣がよくないわけではありません！

がんになる危険性を増やす要因として、よくない生活習慣の他に、感染や遺伝等があるといわれています。

(3)早期発見のためにできるがん検診



対象年齢、対象となる検診の種類は南知多町のホームページからチェックしてください！



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

3月来校日：10、17日、24日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！

24日(木)が今年度最後の来校日になります。予約を取りたい場合は、中川先生か担任の先生に教えてください。保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

