



令和7年2月26日

江戸川区小松川小学校

保健目標

一年間の健康をふり返りましょう

春は3日寒さが続いたら4日暖かい日が続くといわれる「三寒四温」の季節です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。上着など脱ぎ着しやすい服装ですごしましょう。



みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



耳垢にもやくわり?

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか? スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。