



げんきだより 12月号 R5.12.22

2023年も、あと少しとなりました。クリスマスや年越し、お正月、きっと楽しみなことがたくさんあると思います。夜ふかしやゲームのやりすぎ、テレビの見すぎ、食べすぎなどに気を付けて、生活リズムをくずさずに過ごしましょう！



「いしばし元気っ子週間」

ご協力ありがとうございました！



11/20(月)~26(日)を「いしばし元気っ子週間」として、学校では歯のけがやおやつを食べ方、噛むことの効果、正しい歯のみがき方について指導しました。また、後半には、家庭のご協力をいただき、歯垢染め出し剤を使って、みがき残りチェックをしていただきました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。久しぶりの歯垢染め出し体験でしたが、やってみていかがだったでしょうか？ みなさんの感想を紹介します。

自分では、「もう大丈夫」
と思って歯みがきを終わら
していたけれど、みがけて
いないところがいっぱいあ
ってびっくりしました。

(児童)



自分できちんとみがいて
いたつもりが、みがき残し
が結構あっておどろきまし
た。みがき残しがあったとこ
ろに気を付けてみがいてい
きたいです。

(児童)



舌が濃く赤く染まりました。
舌もみがいた方が良く
思いました。

(児童)



親も一緒に体験させていた
だき、みがき残しにびっくり
したのと、みがき方のクセに
気が付きました。

(保護者)



いつもは、本人がみがいて
た後に仕上げみがきをして
いますが、今回は一人でみ
がいてもらいました。どれだ
けみがき残しがあるのかわ
かったと思います。

(保護者)





ほんとう かわ なんとしよう 本当に怖いヘッドホン・イヤホン難聴



ヘッドホンやイヤホンの性能が高まり、音楽をきく以外にも、ゲームをしたり、通話をしたり、動画を見たりなど様々なところで、使う機会が増えています。そんなみなさんに気を付けてほしいことがあります。

【ヘッドホン・イヤホン難聴を知っていますか？】

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、聞き続けることで耳が聞こえにくくなる病気です。右と左で聞こえ方が違う、音が聞き取りにくいといった症状や、耳に物が詰まった感じ、耳鳴り、めまいなど様々な症状があります。また、症状が分かりにくく、そして聞こえにくくなるスピードがゆっくりであるため、自分自身では聴力の低下に気が付かないことも特徴です。



【原因】



内耳(耳の内側)にある音を振動として感じる細胞(感覚細胞)が障害を受けることで起こります。大きな音を聞いた時の振動によって、血流の流れが悪くなったり、感覚細胞を傷つけてこわれてしまうのです。感覚細胞がこわれると、音を感じ取りにくくなり、難聴を引き起こします。失われた感覚細胞は再生できないため、早期に治療することが重要になります。

【安全な聞き方で耳を守りましょう】(WHO推奨)

①音量を下げる。

音が大きくなりすぎないように調節することや、自動的に大きな音を制限する機能を活用しましょう!

②休憩をはさむ。

1時間聞いたら10分程度耳を休ませましょう!

③使用を1日1時間未満にする。

④周囲の騒音を軽減する—「ノイズキャンセリング機能」がついた物を選ぶ—

周囲の音に負けないように音を大きくしがちですが、周囲の音を小さくする機能(ノイズキャンセリング)がついたヘッドホン・イヤホンを選べば、音量を上げなくても良く聞こえます!



聞こえ方が変だなと感じたらすぐに耳鼻咽喉科を受診しましょう!

【参考文献】日本学校保健会『学校保健 No.363』