



3月8日

前代未聞の休校からスタートした令和2年度が、後わずかで終了となります。しかし、緊急事態宣言も延長され、新型コロナウイルスの感染状況はまだ落ち着かないままです。

今年度は多くの行事が中止になり、部活動が休止されたり、行動が制限されたりしました。しかし、みんなが感染予防に気を遣うようになり、インフルエンザや風邪の流行が抑えられ他の感染症もほとんど流行しなかったことと、今まで当たり前だと思っていた平凡な日常が本当に大切で幸せだったのだと気がつけたことは良かったと言えるのかもしれません。

最近は、汗ばむくらい暖かな日があるかと思えば、真冬に逆戻りしたような日もあり、気温がジエットコースターのように変化しています。春の日は三寒四温と言って、寒い日や暖かい日が交互に来て、徐々に暖かくなります。また、一日の中でも気温差が大きな日もあり、油断をしていると体調を崩すので要注意です。

4月からの新しいスタートに向け、健康で充実した学年末を過ごしてください。



3月は学年のしめくくりと同時に、次のステップに進む時期であります。卒業や進級でこれまで仲良くしていた友達や先生と離れることを不安に思っている人もいるかもしれません。でも勇気を持って、新しい世界の扉を開いてみてください。きっとその先に新しい出会いが沢山待っています。

これまでと同じように、もしかしたらそれ以上に楽しいことも、苦しいこともあると思いますが、一つ一つがあなたの人生を支える力になるはずです。

ヘッドホン
イヤホン

難聴に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら…



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を見るのが大好き

このままだと ヘッドホン難聴 になってしまふかもしません！



ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは



こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも…

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまたような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまつたら、早めに耳鼻科の受診を



世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

どうやって
防ぐ？

ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない
(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



✿保護者の皆様へ✿

今年度も沢山のご協力とご理解をありがとうございました。特に新型コロナの対応では毎日の健康カードのチェックをはじめ、学校からお願いすることが非常に沢山ありました。しかし、各ご家庭でしっかりと感染対策をとっていただいたおかげで、コロナによる学級閉鎖などもなく無事に終わることができました。

またPTAからコロナ対策のための協賛金をいただけたことが本当に助かりました。

これからもご家庭と学校でお子様の健やかな成長を見守っていければと思います。

