

# 保健通信

平成31年 3月8日  
益田翔陽高等学校 保健室



寒さは残るものの、春の気配を感じる今日この頃です。新しい旅立ちや環境の変化に戸惑いを感じながらも、春らしい明るい雰囲気は漂っています。校舎への坂道の桜のつぼみが膨らみ始め、校舎周辺の山々では、陽気な鳥の鳴き声が聞こえ始める気持ちの良い季節です。

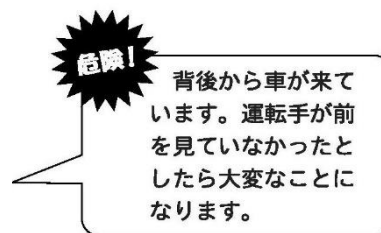
また、3月初旬は『啓蟄』といい、土にもぐっていた虫たちがはい出してくる時期でもあります。この時期にみなさんも「うーん」と伸びをして、活力をいっぱいためこんでください。  
ひとつ上の学年に向けて、期待と活力が胸いっぱいにくらみそうですように・・・。

## 3月3日は「耳の日」耳を大切にしよう!

耳は音がどちらから聞こえてくるかわかるだけでなく、からだのバランスをとる役割もあります。そんな耳を大切にするために…

<p><b>耳あかをとろう</b></p> <p>1~2週間に1度はきれいに、きずをつけないように、そーっととる</p>	<p><b>鼻水は片方ずつがむ</b></p> <p>目がつんとしないよ</p>	<p><b>耳もとで大声を出さない</b></p> <p>こまがやぶれることもあります</p>	<p><b>ヘッドホンをしたまま寝ない</b></p> <p>ヘッドホンを大音量で聴くのは聴力低下の原因にもなります</p>
--	--	---	--

## ヘッドホンにご用心!



### ヘッドホン難聴に気をつけましょう

ヘッドホン難聴は、生活習慣の病気とも言えるかもしれませんね。ヘッドホンなどで大きな音を聴き続けると、難聴になる確率が高くなります。昔は工場などの騒音などが問題とされていましたが、現在はヘッドホン難聴が増加しているそうです。



心躍る春です! 軽快なリズム……♪音楽が聞こえると、なんとなく口ずさみたくなったり、リズムをとりながら、からだを動かしたくなります。音楽を聴くのはとてもよいことですが、耳の健康も大切にしましょう。もちろん、自転車に乗りながら大音量で音楽を聞くことは、自分の命・他人の命を守るためにも控えましょう!

## 「あいサポーター研修」講師の方から、質問に対する回答をいただきました！

12月に3年生を対象に行った「あいサポーター研修」の際の事後アンケートで、生徒が書いた質問に対する回答を、講師の野村様、大畑様より送っていただきました。3年生は卒業してしまいましたが、今後の参考のために掲載しますので、ご覧ください。



Q：障がいのある人にどこまでの手助けをしたらいいですか？

A：特別に何をしなくてはならないという訳ではありません。先ず声を掛けてあげてください。手助けは自分のできる範囲で構いません。出来ないことであれば「近くの人に助けを求めろ」これだけで良いのです。

Q：障がいのある方と関わる時のポイントはどんなことですか？

A：「障がいがあるから・・・」と決めつけしないでください。障がいをひとくくりでみないでください。一人一人異なります。障がいがあっても、道具や援助があればできることはたくさんあります。その人自身の「できること」や「可能性」を見て接してください。冷たい視線を送ったり、見てみないふりをせず、温かく接してください。また介助者にだけでなく、障がい者本人に話かけてください。

Q：バッチを着けていないときでも、あいサポーターを名乗ってもいいですか？

A：何ら問題ありません。困っている人を見かけたら、声かけや手助けをお願いします。



Q：手話は何種類あるのですか？

A：私が持っている手話辞典には、あわせて3万語あります。毎年社会の状況に合わせて、沢山の新しい手話が作られています。

Q：海外と日本の手話は同じですか？

A：言語に英語・フランス語・ドイツ語などがあるように、手話も国によって違います。日本語にも方言があるように手話も地域によって違うものもあります。

Q：手話はどこで習うことができますか？

A：益田市で行っている手話奉仕員養成講座（2年間）と市内にある手話サークルや手話学習会があります。  
NHK・Eテレ「みんなの手話」毎週日曜19：30～19：55  
毎週金曜13：05～13：30（再放送）

「障がい」とは社会が作っている壁です。視力が悪くなったとき、メガネがあれば助かるように、困っているときに「助け」となる適切な道具や声かけがあれば、それだけで「障がい」という壁は取り払うことができます。私たちには、誰にも困ることや苦手なことがあります。お互いに気持ちよく助け合い、補い合える関係でいたいですね。

心は成長  
しましたか？

さあ、いよいよ  
学年最後の月！！  
新年度の目標をた  
てて、心も身体も  
元気に過ごそう！



スクールカウンセラー来校日

3月13日（水）

14：30～

今年度最後の面談となりま  
す。希望があれば、保健室まで  
申し出てください。

