



令和3年3月1日
和庄中 保健室
山 口

「3月3日は耳の日」



「耳の日」が制定されたのは、昭和29年(1954年)3月3日です。

耳鼻科学会が音頭を取り、厚生省(当時)のバックアップで制定されました。

一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。

また、この日は、見えない・聞こえない・話せないヘレン・ケラーにサリバン女史が指導を始めた日であり、電話の発明者グラハム・ベルの誕生日でもあります。


■「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。



最近の自分を振り返ってみましょう。

1・2年生は、試験が終わり、ストレス度が下がった人が多いかも？3年生は、入試や卒業に向けて緊張感が続いている人もいるのではないかと思います。たまにはゆっくり休んでリラックスしましょう。



みなさんの
ハートげんき!?

ストレス度チェック!!

スタート

はい → いいえ →


あさ 朝、気持ちよく
おきられろ!




おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!


HAPPY!



すぐカ—ットしたり
イライラする!




かたがこる!




ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす




う—ん

なんでも 悪いほうに
かんがえてしまう




どうせ どうせ

夜 なかなか
ねむれない




ギン ギン

このごろ
食べたくない




おなか すかない

なにをやっても
すぐにつかれろ!




ふ—

気分が 悪くなる
ことがおおい!



ほけんしつ
いこうよ!


友達と話すのが
めんどうくさい



ごめん!

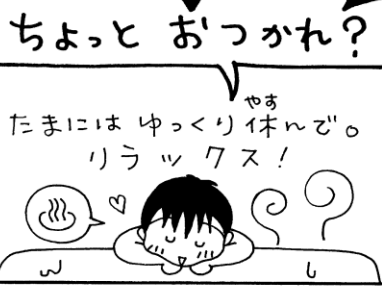
元気いっぱい!

あか いつも明るく元気なあなた!
そのちょうし!!



ちょっとおつかれ?


たまには ゆっくり休んで
リラックス!



SOS!

なやんでいるなら だれかに
話してみて!

らくになろかも...



…《何か聞いてみたいこと気になることがあったら書いてそっと渡してください。または保健室に来てくださいね。》…