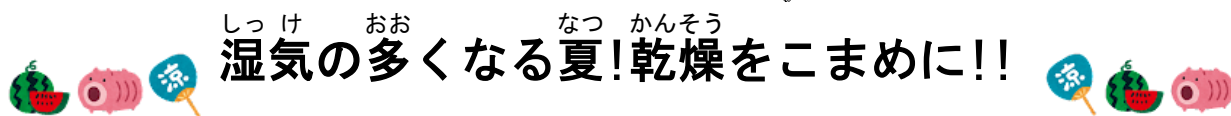


自立活動だより

山形県立山形聾学校 自立活動部

令和6年 7月12日（金）発行

第2号



暑い日が続く湿度や気温が高くなる夏になりました。湿気や汗で補聴機器の不具合が急増します。普段から適切に管理することでトラブルを防ぐことができます。精密機械ということをお忘れず大切にしましょう。不具合があったときは、どのように調子が悪いのか、家の人や先生に詳しく伝えることも大切です。自分の補聴機器の扱い方を確認してみましょう。

チェック項目	○、×
汗をかいたときは、ハンカチやタオルで耳周りの汗をふき取っていますか。	
汗をかいたときは、補聴機器の水気をふき取っていますか。	
夜は、乾燥ケースに補聴機器を入れてから寝ていますか。	
乾燥ケースに補聴機器を入れるときは、電池を外していますか。 ※電池を付けたまま入れると、電池の寿命が短くなることがあります。	
ケースの乾燥剤は、使える状態ですか。	
水泳の授業の後は、耳に入った水気をふき取ってから、補聴機器を着けていますか。	
補聴機器を日差しの強い場所や、車内などに置きっぱなしにしませんか。 ※高温も故障の原因になります。	

『耳カビ』を知っていますか？・・・耳カビとは【外耳道真菌症】のことです。耳カビになってしまうと、強いかゆみや痛み、耳垂れが出ることもあるそうです。原因は、耳掃除のやりすぎや耳の触りすぎなどがあります。特に湿気の多いこの季節に、補聴機器の掃除をせずに長時間装着していると、耳の中でカビが増殖するおそれがあります。耳カビを防ぐ為に、毎日の耳掃除は厳禁！お風呂上がりにタオルで拭く程度にしましょう。補聴機器をいつもきれいにしましょう。1日中装着している場合は、休憩などをする時に外して耳の中の換気をしましょう。

ととの み 整えよう！身だしなみ！

【身だしなみ】とは、「相手に不快感を与えない服装やふるまい」という意味を持ちます。相手に不快感を与えないために最も重要なのが「清潔感」です。清潔感のある身なりをすることは、社会のマナーであると同時に向き合う相手に対する礼儀でもあります。自分の身だしなみをチェックしましょう。

	ない よう 内 容	○、×
1	まいあさ かお あら 毎朝、顔を洗っている。かみ 髪をとかし、ねぐせ 寝癖をとっている。	
2	しょくご はみが 食後、歯磨きをしている。	
3	まいにち ふ ろ 毎日お風呂に入り、せつけん 石鹸などを使ってつか 体やあたま 頭をあら 洗っている。	
4	したぎ くつした まいにち 下着、靴下を毎日かえている。	
5	きれいなハンカチやティッシュをまいにちも 毎日持ち歩いている。	
6	ねぐせ め 寝癖や目やにがついていないかをまいあさかがみ 毎朝鏡を見てかくにん 確認をしている。	
7	はなみず はな 鼻水、鼻くそがついていないか、き 気にしている。	
8	ゆびさき 指先はきれいで、つめ 爪はき 切っている。かみ 髪をていきてき 定期的にき 切っている。	
9	じぶん ふく えら 自分で服を選んで、まいにちふく 毎日服をかえている。	
10	よご ふく き 汚れた服を着ていない。よご 汚れているときはこうかん 交換をしている。	
11	ひと む 人に向けてくしゃみやせき 咳、げっぷ、おならをしない。するときはとき 手で おおうか、ひと 人がいないばしょ 場所でしている。	
12	あと しょくじ まえ トイレの後や食事の前にあ 手洗いをしている。	
13	しょくじ あと くち 食事の後、口のまわりをふ 拭いている。	



ととの そと で しゅうかん
身だしなみを整えて、外に出ることを習慣づけましょう。



こんげつ ぎょうしゃ ほ ちょう き てんけん び
今月の業者補聴器点検日は、7月17日(水) 12:30からです。