# 保健だより3月号

令和5年3月17日 三重県立松阪高校保健室

今年度最後の保健だよりです。この1年間は、みなさんにとってどのような一年だったでしょうか。反省とともにいいとこ探しも忘れずに。4月から新しいスタートが切れるよう、準備をしておきましょう。

### ▶ヘッドホン難聴 (3月3日は耳の日でした)

### ▷ヘッドホン難聴とは



・大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると 有毛細胞が壊れてしまうことがあり ます。ヘッドホン・イヤホンは耳に 直接音が入るため、特に注意が必要です。



# ▶予防 POINT 2 耳を休ませる!

・有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復する ことがあります。ヘッドホン・イヤホンの 使用は「1日1時間まで」と決めるなど、 こまめに耳を休ませましょう。

### ▶予防 POINT 3 身近な病気だと知ろう!

・スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に難聴の危険があると言われています。自分事として考えて!



#### ⊳病院受診の目安

・耳鳴りがする、耳が詰まっている感じが する、聞こえにくいという症状がある ときは、医療機関を受診しましょう。



# ▶健康を守る3つの力

毎日を元気に過ごす秘訣は、身体と心が健康であること。 そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識を 持ち、「3つの力」を身につけることが大切です。

### ⊳病気予防力

- □ 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- □ 栄養バランスのよい食事をとっている
- □ 毎日運動をしている
- □ 手洗いはこまめに、丁寧にしている
- □ 日々の健康観察を習慣化している
- □ その他感染症対策を行っている

### ▷ケガ予防力

- □ 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- □ 体調が悪いときは運動を控えている
- □ 痛みや不調があるときは、
  - 周りの人に伝えたり病院に行ったりしている
- □ 危険な場所に近づかないようにしている

### ▷ストレス対応力

- □ 自分なりのストレス解消法がある
- □ 相談できる人がいる
- □ 問題が起ったときに解決法を考えられる
- □ 心が疲れている時に自分で気づける

# ▶春休みについて

#### ▷感染症対策の継続を!

- □ 本校では、長期休暇中や長期休暇明けに感染症が増える傾向がありました。**春休み中も感染症対策を忘れずに!**
- □ 春休み中もエスパ入力お願いします。
- \*令和5年度の感染症対策については、決まり次第 お伝えします。

# ▷春休みの過ごし方



# 健康調査アンケートの結果より

令和 4 年 11 月に行った健康調査の結果から春休み の過ごし方で気をつけて欲しいことをまとめました。 参考にしてください。

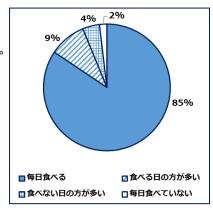
#### ▶朝食について

▷ 8 5 %の生徒が 「毎日食べる」 と回答しました。

# ▷朝、起きた時は

血糖値が低く、 内臓や神経、脳 の働きが低下した状態です。 こうした機能を 正常に戻し、身

体を目覚めさせ



るのが朝ごはんの役割です。

#### ⊳朝食を抜くと

脳や身体に必要なエネルギーや栄養素が不足し、 ガス欠状態で昼まで過ごすことになります。その ような状態では、体力や集中力、持久力、記憶力 が低下し、身体の活動のリズムが乱れます。その ため、学習の機能も上がらず、疲労やイライラ、 立ちくらみなどの不定愁訴を招きます。

また、風邪をひきやすくなり、頭痛、腹痛などの 健康障害、潜在的な貧血が生じます。間食や夜食 症的摂取パターンによる代謝障害のひきがねにも なり、肥満にもつながります。

▶**春休み中も**朝食を摂るよう心がけましょう。

# ▶睡眠時間について

▶保健だより12月号(松阪高校ホームページに掲載中)を確認してください。

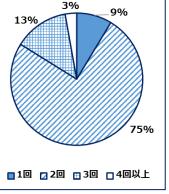
#### ▶歯みがきについて

# ▶1 日に行う歯みがき の回数について

75%が「2回」と回答しました。

# ▷歯みがきをしないと 食事の後、口の中に いる細菌が、食べ物 のカスを栄養分とし て数を増やし、ネバ

ネバした塊になって、



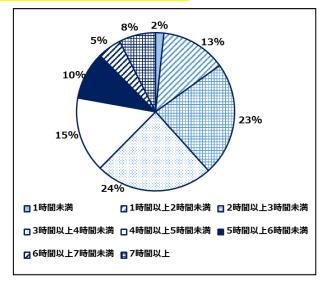
歯にくっつきます。細菌の中には、歯を溶かして むし歯を作るものや、歯と歯ぐきの間に入り込ん で歯周病をおこすものもいます。

歯に歯垢をくっつきにくくする一番の方法である歯みがきをしないと、むし歯や歯周病になってしまいます。これらは、放っておくとだんだんひどくなり、最後には細菌が血管の中に入り、体中をまわって骨や内臓の病気になることがあります。

▶春休み中は普段の学校生活より少しだけ余裕があるのではないでしょうか。食後の歯みがきと就寝前の歯みがきを心がけてください。また、今年度の歯科検診で所見のあった生徒で、まだ医療機関を受診していない生徒は、春休み中に受診しておきましょう。

▶詳しくは、保健だより歯の健康号(ホームページ)を参考にしてください。

### ▶ネット利用時間について



#### ▽平日1日のインターネット利用時間

最も多かった回答は、「3時間以上4時間未満」 の24%でした。5時間以上と回答した生徒は、 23%いました。

▶春休み中は自由時間も増えて、ますますネット利用時間が増えるのではないかと思います。ネット利用時間を0にしようというわけではありませんが、長時間のネット利用は、健康面への影響も懸念されています。平日以上に増えすぎないようタイムマネージメントを行いましょう。

▶目の健康については、保健だより眼の健康号(ホームページ)を参考にしてください。

# 

今年度も新型コロナウイルス感染症の対策をお願いしながらの1年となりました。感染症対策への協力はもちろんですが、スムーズな検診の進行や日々の清掃活動などたくさんの協力をしてくれてありがとう。来年度も心身ともに健康で過ごせるよう、また、気持ちよく学校生活を送れる清潔感のある校舎にできるよう、保健・美化活動に協力をお願いします。