

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ろ探しも忘れずに。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

- ・音響外傷とも呼ばれ、大きな音を長時間聴き続けることによって発症する難聴です。



▶予防 POINT 1 長時間・大音量で聴かない!

- ・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
- 問題が起き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をお願いします。**

*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

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは
どっち?

生活リズム

毎日風まで寝られて幸せ...
Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる!
Bさん

治療

歯が痛いかも...。そのうち治るよね。
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治療しておこう。
Bさん

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。何だっけ?
Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ!
Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

