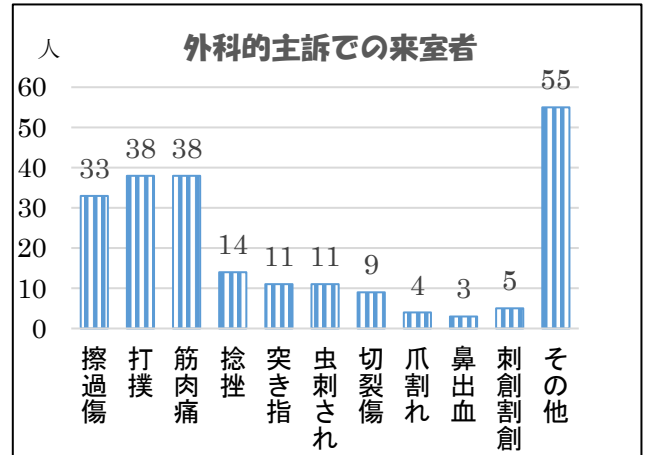
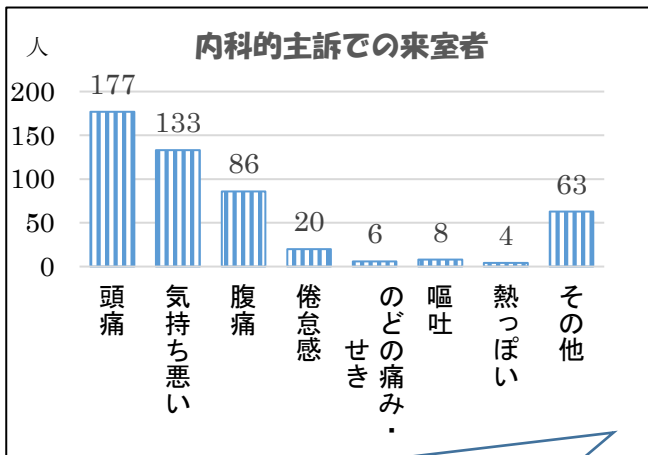
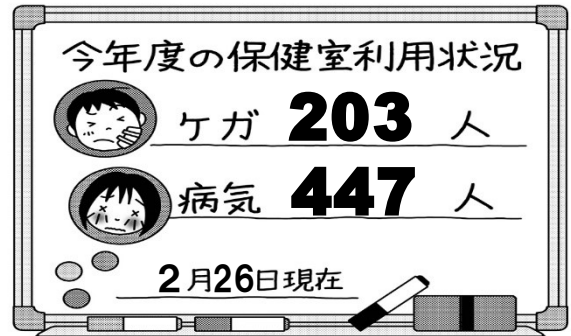


3月になり今年度も残すところ1ヶ月となりました。3年生にとっては卒業まで本当にわずかです。残りの日々を大切に過ごし、友人やお世話になった先生方とたくさん思い出を作ってそれぞれの新しい道に進んでいってください。みなさんをずっと応援しています。また1,2年生にとってはまとめの時期です。1年間の総まとめをして、新しい学年へステップアップしましょう。



3月の保健安全目標

- ・健康生活を振り返ろう。
- ・安全生活の反省をしよう。



今年度の保健室利用者は2月末現在で合計650名でした。内科的主訴での来室者447名、外科的主訴での来室者203名でした。昨年度は外科的主訴の来室者が多かったのですが、今年度は内科的主訴の来室者の方が多くなりました。相談件数も増加しました。新型コロナウイルス感染症の感染予防のための休校等により生活リズムの乱れたことやそれに伴う様々な不安やストレスが増したことが1つの要因として考えられます。新しい生活様式とうまくつきあひながら、日頃より規則正しい生活を心がけ、授業中に元気に学習できるよう健康管理をしっかりとしましょう。また、けがは未然に防ぐことのできるけがもあると思います。運動前には準備運動をしっかりと行ったり、体調に合わせて運動を行ったりしましょう。

1年間の健康生活を反省しよう

健康は、すべての活動の基礎です。1年間を振り返って見てください。

早寝・早起きができた。



朝昼晩、歯みがきができた。



毎日朝ごはんを食べた。



手足の爪を短く清潔に保つことができた。



好き嫌いしないで何でも食べた。



ケガや病気なく、元気に過ごせた。



正しい姿勢で過ごせた。



外で元気に運動できた。



こまめに手洗いができた。



友達と仲良く過ごせた。



ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。



こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていますか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら…



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと ヘッドホン難聴 になってしまうかもしれません！

世界で11億人以上！？

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

予防するためには…



周りの音が
聞こえるくら
いの音量に
する。



1日1時間
未満にする。
耳の休けい
時間を作る。



周りの騒音を減
らす「ノイズキ
ャンセリング機
能」のついたも
のを選ぶ。

春休み、新年度に向けて！

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



けが・病気の治療は
早めの受診がポイント

春休みは時間がとやすい時期。
新年度が始まる前に受診を。

気合いを入れすぎず
心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。

