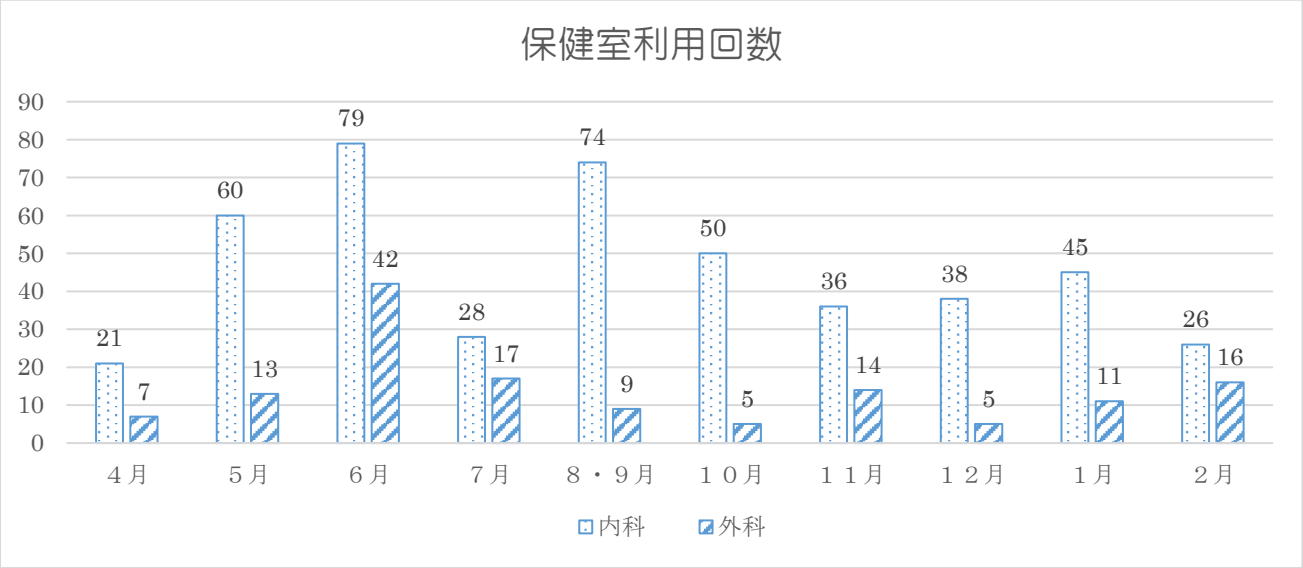
3月のほけんだより

高林中学校保健室
養護教諭
石戸　凌子
Ｒ５．３．１

天気の良い日は日差しが暖かく、春の訪れを感じるようになりました。３年生は高林中学校で過ごす時間も残すところ、あと少しです。１・２年生は１か月後には新しい学年に進級し、それぞれの出発が待っています。元気にスタートできるよう、今から準備をしましょう。

◎３月の保健目標
健康生活の反省をしよう

保健室の１年間



※2 月のデータは２月１日から２月 17 日までのもの。

内科的利用
計457回

外科的利用
計139回

内科的理由で最も多かったもの
頭痛

外科的理由で最も多かったもの
打撲

各受診率　※受診勧告を受けた生徒が実際に受診した割合

耳鼻咽喉科
27%

眼科
89%

歯科
28%

視力
47%

今年度も本校学校保健への御理解と御協力ありがとうございました。

3月3日は耳の日～ヘッドホン難聴って知っていますか？？～

　ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは、ヘッドホンやイヤホンを使用して大音量で音楽を聞くことによって起こる難聴のことです。少し専門的な言葉を使うと、「音響性難聴（音響外傷）」といいます。
　メディア機器の使用とともに、ヘッドホンやイヤホンを使用する年齢も若年化し急増しています。特に以下のような聴き方をしていると耳に負担がかかり、難聴を引き起こしやすくなります。使用する際には、お子様に使い方を任せっきりにするではなく、定期的に大人が確認していただけると安心です。

こんな聞き方は耳に大ダメージ！

① 大きな音で聴く

　音漏れしない適切な音量でききましょう。声や音がはっきり聞こえれば、それ以上大きな音にする必要はありません。

② 長時間聴く

　耳は音量の大小にかかわらず、長い時間音楽を聴き続けていることでも疲れてしまい、ダメージを受けてしまいます。そのため、適度な音量であっても、長時間聴くことは控えましょう。

③ 高い周波数を聴く

　耳は高い音でダメージを受けやすいという特徴があります。通常、音の周波は空気を伝わる過程でだんだん弱まりながら耳へ届きますが、ヘッドホンやイヤホンを使うと音の周波は弱まらずに直接耳の中へと伝わってくるため、耳がダメージを受けやすくなってしまいます。

ヘッドホンやイヤホンの使用は最小限にし、
使用する際は適切な音量と時間であるか、気を付けて聞きましょう！

あたりまえをありがとうに

これって
あたりまえ？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。
　３月９日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

春休みの過ごし方

計画的に過ごそう！

- 基本的生活習慣を乱さない。

生活習慣チェックの反省を生かそう！

朝ご飯と昼ご飯が一緒になるのは×！早起きして朝ご飯を食べよう！

食生活について考えながら過ごそう

- ３食バランスのとれた食事をとろう！
- 偏食に気を付けよう。
- 感染予防を意識した食事（免疫を高めるもの）をとろう。

受診と治療を済ませて、より気持ちよく新学期を迎えましょう！

病気の予防と治療に努めよう

- 健康診断後に「受診・治療カード（受診勧告書）」を配付された人は、病院に行こう！
  ※感染症の流行により受診を迷われている方は、石戸に御相談ください。
- 手洗いやうがい、マスクの着用など、感染症予防に努めよう。
- 毎日体温を測定し、健康管理を行おう。