

男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2023年3月
男鹿海洋高校
保健室

みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

3年生が卒業して少しさみしさの残る校舎ですが、暖かな日差しに春の訪れが少しずつ感じられるようになってきました。今年1年を振り返り、頑張れたことや反省点なども振り返り新年度につなげていきましょう。春休みは心と体の調子を整えて、元気に4月からの生活を迎えましょう。

3月の学校保健目標 1年間の健康と生活習慣の反省

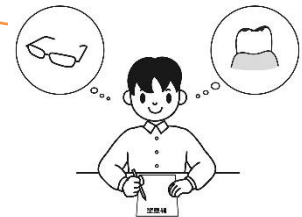
今年1年間の振り返ろう！心も体も元気に過ごせたかな？

↓チェックしてみよう☆

<input type="checkbox"/>	朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった。
<input type="checkbox"/>	排便のリズムが整っていた。
<input type="checkbox"/>	夜更かしをせず、質のよい睡眠を十分にとった。
<input type="checkbox"/>	適度に体を動かした。
<input type="checkbox"/>	時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた。
<input type="checkbox"/>	丁寧な歯磨きを毎日できた。
<input type="checkbox"/>	ストレスを適度に解消した。
<input type="checkbox"/>	感染症対策を継続してできた。
<input type="checkbox"/>	人を思いやり、親切にすることができた。

春休みの間に・・・

- ・必要な検査や治療を済ませておきましょう。(むし歯のある人、視力がC・Dだった人など)
- ・身の回りを整理整頓して、新年度の準備をしておきましょう。



今年度の保健室利用状況 (4月～3/10まで)

○1年間で保健室を利用した人数 876人
(爪切りや身体計測などの人数は入っていません)

病気493人 けが233人 その他150人

○体調が悪くて多かった理由

①頭痛 ②腹痛 ③気持ちが悪い



○ケガで多かった理由

①打撲 ②関節痛 ③突き指



○利用が多かった学年

①1年生 ②2年生 ③3年生

○利用の多かった月

①6月 ②9月 ③5月、11月

○利用の多かった曜日

①火曜日 ②月曜日 ③金曜日

6月は運動会に関係するけがと、体調不良や相談が多かったです。授業を大切にして、日頃から体調管理に気をつけましょう。心や体についての相談などがある場合は、気軽に保健室へどうぞ。放課後の利用も大丈夫ですよ。

耳鳴りや聞こえにくさを招くヘッドホン(イヤホン)難聴

登下校時にイヤホンをしている生徒を見かけますが、ヘッドホン(イヤホン)難聴を知っていますか？

ヘッドホン(イヤホン)難聴は、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れておこる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、失った聴覚は戻りません。

WHO(世界保健機関)では、11億人もの世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。



注意点

- 少しずつ聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくい。
- 他の症状として、耳が詰まった感じや耳鳴りを伴う場合がある。
- 重症化すると聴力の回復が難しい。

※耳の違和感に気づいたら早めに受診することが大切です。



イヤフォンをしながら寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。寝るときは耳も休ませてください!

ヘッドホン(イヤホン)難聴の予防

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 使用を1日1時間未満に制限する。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

花粉症について今年も花粉の季節がやってきた(汗)

毎年、この時期になると悩まされるスギやヒノキ花粉による花粉症。症状が出始めている人もいます。2023年は全国的に花粉飛散数が増加すると予想されています。

○症状 くしゃみ、鼻水(水のような鼻水)、鼻づまり、目のかゆみ

○時期 2月頃~4月頃

○花粉症の原因 花粉に対して人間の体がおこすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。花粉症になるかどうかは体質も関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなると言われています。

○何科を受診する? 鼻の症状が辛ければ耳鼻科、目の症状が辛ければ眼科、その他アレルギー科などもあります。初期療法という花粉飛散前から薬剤を始める方法が有効です。

- 予防方法
- 眼鏡やマスク、帽子を着用する。
 - 表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着を使用する。
 - 外から室内に入る前に、花粉を払い落とす。
 - 帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔をする。
 - 花粉の飛散が多い日は窓を開けず、外に洗濯物や布団を干さない。
 - 規則正しい生活を送りストレスをためず、免疫機能を健康に保つ。

