

保健便り

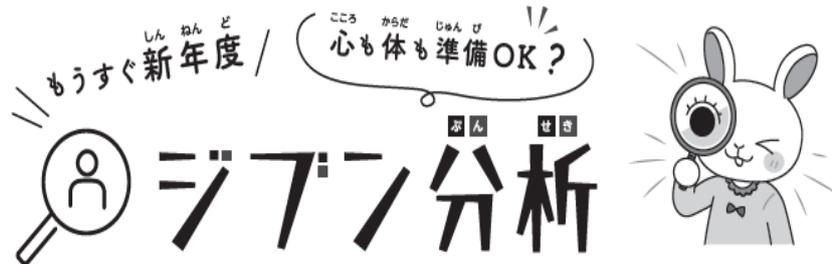


令和6年3月4日

渋川青翠高等学校

春らしさを感じられる時期がやってきました。私たちは、植物の芽吹きや開花に触れ、季節を感じることで、心を癒したり、リフレッシュしたりしています。新しい季節を元気な心と体で迎えられるよう、あなた自身のこの1年間を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。

自分の強み・弱みを知るということは、生きていく上でとても大切なことです。それが勉強や運動だけでなく、自分の進路選択をする上でも全ての基礎になります。



01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

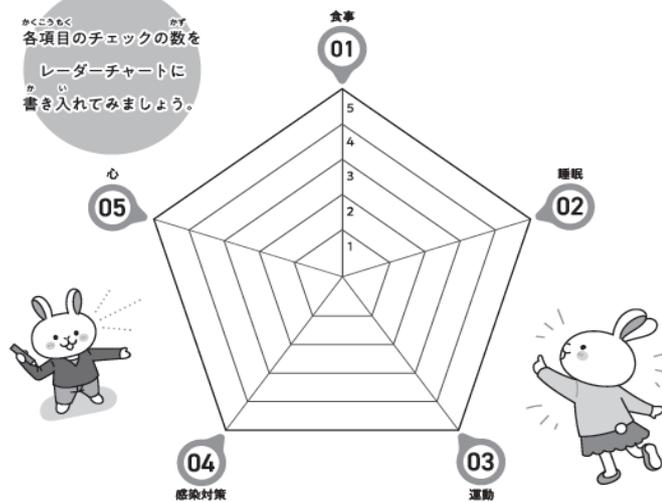
- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オープートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



03 運動

運動量が足りないと思っている人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



「受診のお勧め」や心臓・腎臓検診で二次検診になった人のうち、まだ受診が済んでいない人は、今年度中に受診を済ませましょう。受診結果は学校(担任)まで提出してください。

◆3月3日は『耳の日』です!

子どもでも聞こえにくくなる?

「耳」が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と
思っている人が多いかもし
れませんが、若い人にも起
こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長
時間聞いていると起こる、若い人
に多い難聴です。聞こえが悪くな
るだけでなく、耳が詰まった感じ
がしたり、耳が痛くなったりしま
す。イヤホンの使い方注意しま
しょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなり
ます。耳が詰まった
ような感覚やめまい、耳鳴りを
伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の
聞こえが悪いといった
聴覚症状を伴うめまいの発作を
くり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置
しても大丈夫と思われがちです
が、放置する時間が長いほど、
治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しまし
ょう」

イヤホンやヘッドホンを使って大音量で長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れていきます。イヤホン難聴（ヘッドホン難聴）は、若い人に多い難聴です。症状は、聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- 周囲の人の声が聞こえるくらいの音量にする
- 1日1時間未満の使用にする

こんな時は耳鼻科へ!

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る
- 耳が痒い(外耳炎かも…)

『あれ?変だな』
と思ったら早めに
受診しましょう



音が聞こえるしくみ

