

# 保健便り

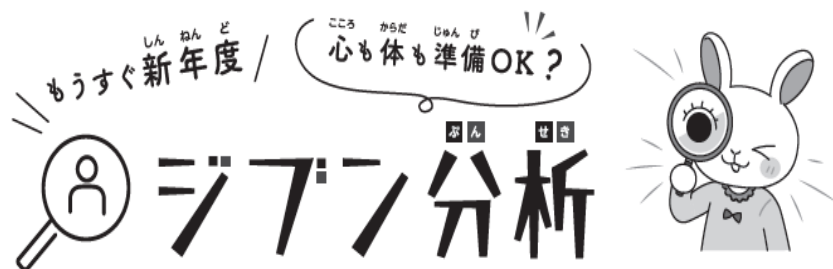


令和6年3月4日

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

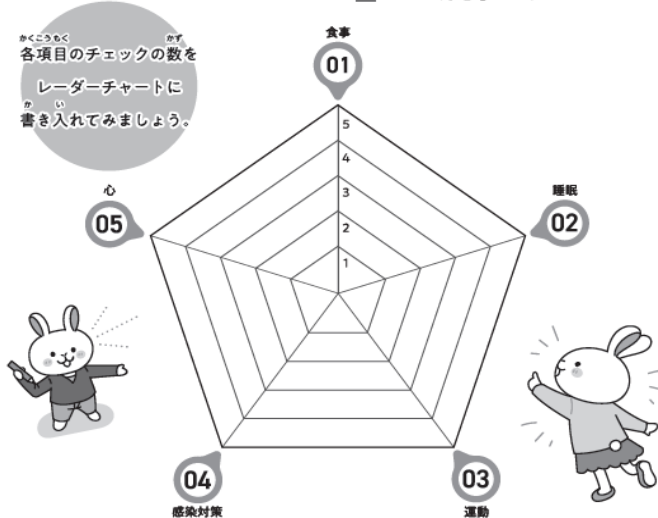
- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーパートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

## 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  
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

