

ほけんだより 3月

高崎商業高等学校
保健室
R6.3.1



4年生のみなさん卒業おめでとうございます。

これから環境が変わり、戸惑うこともあると思いますが、
ここで得た学びは必ず役に立ちます。

あせらず、着実に進んで行ってください。

1. 2. 3年生のみなさんは、それぞれ進級を控えています。

この年代の1年間は、重要で充実した時間です。

巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も自分がやりたい事
のためには心と体が元気であることが「必須条件」です。

しっかり、自分自身のメンテナンス(受診)を済ませ、
新年度のスタートラインに立ってくださいね。



3月3日は「耳の日」



ヘッドホンやイヤホンで音を聞くことが多くなっていませんか？

ヘッドホンなどで大きな音を聞き続けたために耳が聞こえづらくなる

「ヘッドホン難聴」が10代の人に増えています。

「ヘッドホン難聴とは・・・」

ヘッドホンやイヤホンなどで大きな音、高い周波数を長時間聞くことで、

蝸牛の有毛細胞（音を感じる細胞）が損傷を受けてヘッドホン難聴のリスクが高くなります。

「こんな自覚症状はありませんか??」

- 音や声が聞こえにくい
- 耳がつまった感じがする
- 「キーン」「ピーン」のような耳鳴りがする
- めまいがある

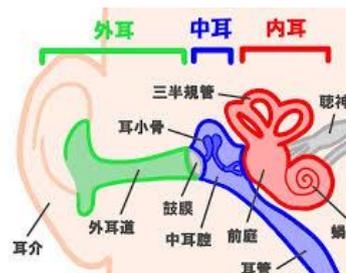


このような症状を自覚した場合、なるべく早く耳鼻科を受診しましょう。

放っておくと聴力が戻らなくなることがあります。

「ヘッドホン・イヤホンを使う時の注意」

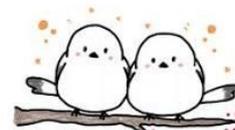
- ☆人の声が聞こえるくらいの音量で聴く
- ☆疲れている時、睡眠不足の時には、大音量で聴かない
- ☆長時間聞き続けない



3月のカウンセリング

今月のカウンセリングは3月14日（木）です。

希望される方は、担任の先生、水谷先生、養護教諭に申し出てください。



春休みは自分メンテナンスをしましょう！



みなさんは「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？

WHO（世界保健機構）の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。様々な場面で「自己責任」が要求されます。

新たな挑戦が始まる新学期・新生活。それぞれの夢や目標をかなえるために、心も体も万全な状態でスタートしましょう。

自分メンテナンス！！



受診・治療を済ませておこう

むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

進級するとすぐに健康診断があります。



春休みも生活リズムを崩しすぎず、体調管理をしよう

特に病気でもないが頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

身の回りの整理・整頓をしよう

部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！

すっきりした気持ちで新年度を迎えましょう。

新年度に必要な物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要な物はありませんか？

服や運動靴のサイズを確認しておこう。



ゆっくりする時間を取ろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電を。

4月に向けてエネルギーをチャージしておきましょう。



4年生の保護者の方へ

①心臓検診調査票 ②保健調査票 を返却いたします。

ご家庭での保管をお願いします。今まで御協力ありがとうございました。

