



保健通信第11号



2024.3

いなべ総合学園高等学校
保健室

3月に入り、まだまだ寒い日が続いていますが、日中暖かい日も増えてきました。卒業式・後期期末考査が終わり、今年度も残りわずかです。残りの行事として、クラスマッチがありますね。ハメを外さないよう気を付けながらも、しっかり楽しんで良い思い出を作ってくださいね。

◆◆「耳」の健康について考えよう◆◆

3月3日は「みみ」の日でした。みなさんは、耳の健康について考えたことはありますか？音楽を聴いたり、動画をみる時等ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です。その理由は、耳が聞こえにくくなる「難聴」という病気になるリスクが高いからです。病気になってしまっ
てからでは遅いですので、一度、下のチェック項目にあてはまるものはないか確認してみましょう。



みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう

耳鳴りする 聞こえが悪い 耳が痛い めまいがする



ヘッドホン・イヤホン使用時の注意点

①周囲の会話が聞き取れるぐらいの音量にしましょう。



②1時間に1回10分ほど耳を休ませながら使用しましょう。



【耳についての知識①】

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



「耳が体のバランスを取っている」というのは驚きではないですか？他の体の部位でも、驚くような、はたらきがあるかもしれません。気になる人は調べてみるのもいいですね。

【耳についての知識②】

耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

耳垢を取りすぎると、外耳が乾燥しやすくなります。そしてカビや菌が繁殖することで慢性的に炎症を起こす「慢性外耳炎」になってしまう可能性がありますので注意して下さい。

保健室の1年間

※令和6年2月29日までの来室状況



今年度はこのような来室状況でした。昨年と比べると体調不良での来室は423人増え、ケガでの来室は20人減りました。何かあれば、保健室を利用するのはもちろんですが、自分でできる体調管理や準備運動をしっかりとる等、予防意識も高めていきましょう!!!

1年間お疲れさまでした!

環境が変わり、色々なことがあった1年だったと思います。振り返ってみて思うことは人それぞれかもしれませんが、とりあえずこの1年頑張った自分をほめてあげましょう。そして、もうすぐ春休みに入りますので、リフレッシュしてまた4月に元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています! 4月からも無理せず自分のペースで過ごしていきましょうね。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!



あ ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

