

上高☆保健だより

令和6年3月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1年生

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも冬の寒さが急に戻ってることがあります。

天気予報を毎日こまめにチェックし、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイント。また「この後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけ、使い捨てカイロなど比較的かさばらば、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。

本格的な春まで、あともう少し…体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう！

今月の保健目標

生活リズムを振り返り、
新学期に向けて健康管理に努めよう！

新学期、健康にスタートできるように準備するにゃ！



「払って」「洗って」花粉はシャットアウト！

カゼ、インフルエンザの流行を防ぐための「咳エチケット」のように、花粉症にも同じように守ってほしいエチケットがあります。それは「**外出した後、服や体についた花粉を外で払ってから室内に入ること**」。花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、もし後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「**自分は症状がないから気にしない**」ではなく、周りの人のことも思いやった行動をしましょう。

また、花粉症の人は「**手を洗って花粉を洗い流すこと**」もうっかり目や鼻を触って症状が悪化しないためにも効果的です。マスクやメガネ以外でも花粉をシャットアウトしましょう！

1年間の 保健室利用状況 と ふりがえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気／不調、悩み相談などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気／不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



けが…	202	人
病気／不調…	255	人
相談（心の悩み）…	49	人
その他…	581	人
最も多かったけが…	〔 捻挫・突き指 〕	
最もかった病気／不調…	〔 頭痛 〕	

新学期すぐ、健康診断が始まります！

- 4/8(月) 健康調査
- 4/10(水) 身体計測・視力検査
- 4/18(木) 内科検診
- 4/23(火) 尿検査
貧血・心電図検査(1年)
- 4/24(水) 歯科検診
- 4/25(木) 結核検診(1年)
- 5/9(木) 尿検査予備日
- 5/29(水) 尿二次検査
- 6/14(金) 尿未提出者
- 6/17(月)～21(金) 色覚検査

歯科や眼科など、春休みに受診・治療しておきましょう！



イヤホン・ヘッドホン 使用上の注意

大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



耳を大切にするためには

- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



2枚の絵を見くらべて... 7つの違いを探そう! ※ 答えは本館西側階段掲示



「耳鳴り」の主な原因

- 疾患(突発性難聴、中耳炎など)
- 騒音
- 筋肉のけいれん
- ストレス
- 睡眠不足・疲労

「耳鳴り」はないですか?

「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、または体内(耳の近く)から音が聞こえると感じる状態を指します。具体的には、ゴー・フーンといった低い音、キーン・ピーといった金属音、ミーンといった高い音などが聞こえるとされ、その主な原因には左のようなものがあります。外から見た様子には変化がないので、他の人からはわかりづらい異常です。

「おかしい」と思ったらすぐに耳鼻科で診てもらいましょう!