

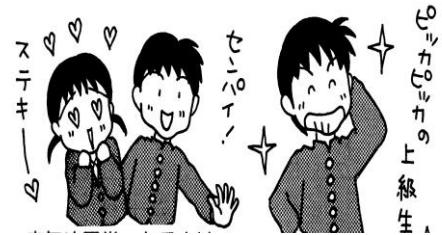
ほけんだより 3月



伊具高校
保健室
2025.3月

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。
新しい年度に向けて、みなさんの「芽」も伸び始めているころでしょうか？
「春」雪が解け、動物や植物が一斉に動き出す時期。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

新しい生活が始まります



学校保健委員会が行われました！

@健康診断結果から
治療・通院は春休み中に済ませましょう。

●再検査の指示を受けた人の数と受診した人の数

	視力	視力の調整を行った人	歯科	受診した人
1年次	24	10 (41.7%)	18	4 (22.2%)
2年次	25	11 (44.0%)	10	8 (80.0%)



○むし歯の予防→甘い飲み物やあめ・チョコ・ガムなどのだらだら食いをやめましょう。
むし歯予防の側面から考えると、ちびちび飲むのではなくいっきに飲んだ方がよい。
甘いものを食べたなら無糖の飲み物を飲むなど工夫しましょう。

○肥満の改善 県平均値より増加中

●飲料水の糖分を自覚しましょう。

ちなみに「い・ろ・は・す・みかん」という清涼飲料水にも、砂糖21.5g
スティックシュガー7本分?も糖分が入っているようです。

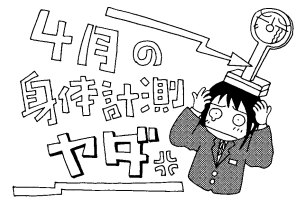


○視力対応を早めに

運転免許取得にもB判定(0.7)以上の視力が必要です。

早めに目がねやコンタクト等の準備をしましょう。

スマホやタブレット等を操作する時にはこまめに遠くの方を見るなど工夫しましょう。



春の計測データが就職先への書類に記載されます。
●からだの管理が出来ない人と思われないように
早めに対応しましょう!



4/11(金)	身体計測
4/16(水)	尿検査①
4/23(水)	内科検診(3年)

あなたの耳、疲れていませんか？

耳は寝ている間もはたらき続けています。

◆「音響外傷」や「ヘッドホン難聴」聞いたことがありますか？



★ヘッドホン(イヤホン)難聴とは★

ヘッドホン難聴とは、大きな音を長時間聴き続けることによって発症する難聴のことです。

* 高校生の耳の疾患を抱える割合が増加中！

★こんな人は要注意！

次のような症状がないかチェックしてみましょう。

- 日に日に音量が小さく感じるようになる。
- 音楽を聴いている最中や聞いた後に、耳鳴りがする。
- 耳が詰まる感じがする。
- 耳の奥が痛かったり頭痛がしたりする。



最初は、高い音から聴こえにくくなりますが、通常の会話では影響がないため気が付かないまま進行。次第に、高い音だけでなく低い音も聴こえにくくなっていきます。

軽いダメージであれば耳を休めることで回復可能。

♪音の感じ方は、人それぞれ♪

普通の会話；60デジベル以下
60 dBを超えると「騒音」に。



時と場合によって、まわりへの配慮も忘れずに



- ノイズキャンセリング機能のあるイヤホンを使用しましょう。
- つけたまま会話ができる音量にする。
- 体調が悪い時には使用しない。出来れば1日1時間程度がよい。
- 寝るときにヘッドホンで音楽を聴きながら眠る人がいますが、それは耳を疲れさせるので止めておきましょう。

♪楽しくてついつい大声で「おしゃべり」をしてしまいますよね。ただ、まわりの人は「うるさい」と感じ迷惑(騒音)に思っているかもしれません。

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に

＝花粉症の季節＝

今年の花粉の飛散量は例年より多くなる予測。帰宅時間にも増加傾向。早めの対策を・・・。