

ほけんだより 3月号

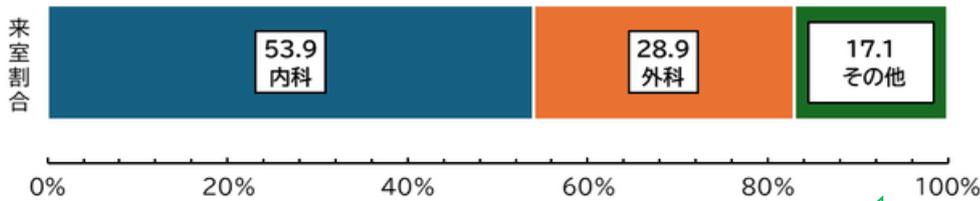
諫早高校定時制

春の気配が少しずつ近づいてきました。今年度もいよいよ終わりを迎えようとしています。みなさんにとって、どんな1年だったのでしょうか？
1年の終わりを振り返って、自分の心と体をゆっくり休ませてあげてください。
そして、新学期に向けて体調を整えていきましょう！

保健室の1年

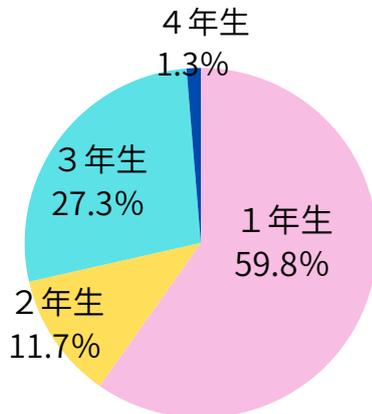
今年度（4月～2月）の保健室利用者数は、77人でした。昨年（133人）と比べると、利用する人は少なかったです。

★ 原因別来室状況



内科で多いのは、頭痛、気分不良、腹痛

その他は、メンタル、相談



★ 学年別来室状況

例年と同じように、1年生の来室が多かったです。

保健室は、だれでも利用することができます。体調が悪いとき、けがをしたとき、話を聞いてほしいとき、ぜひ気軽に声をかけてください。みなさんの学校生活を保健室からサポートします。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

3月3日は『耳の日』

あいさつ
玄関で挨拶をしていると、イヤホンをつけたまま学校に登校する人を見かけます。

その習慣が、気づかないうちに自分の耳を傷つけているかもしれません。

3月3日の「耳の日」に合わせて、耳を大切にすちよとした習慣を一緒に見直してみましょう。



若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のビミョ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われてい

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目は

いつもよりもていねいなセルフケアを



思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



ひとつも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!



音の大きさ×時間＝リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



1年間ありがとうございました。

今年度の保健だよりも最後となりました。

みなさんが興味を持ってくれるように、内容や見た目を工夫して毎月作成してきました。保健だよりを通して、みなさんが少しでも自分や周りの人の健康について考えてくれたら嬉しいです!

4月には新たな学年になり、不安と期待が入りまじることでしょう。

何事も自分の心と体が第一です。

頑張るときは頑張る! 休むときはしっかり休む!

4月からみなさんが気持ちよく新学期を迎えられることを願っています。