

ほげんだより3月

令和3年3月5日
鹿児島工業高校保健室

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。

今年度も残りわずかになりました。3月は、1年間のまとめと次の学年への準備をする時期です。1年間を振り返ってみましょう。4月から気持ちよく新学期を迎えられるよう、休みの間に身のまわりを整えて、体調管理を心がけましょう。



✦ もしかして耳の病気？ ✦

こんなときは
耳鼻科受診を

- ✓ 耳がかゆい
- ✓ 耳が痛い
- ✓ 耳からうみや汁が出る
- ✓ 耳からいやなにおいがする



ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけま

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと ヘッドホン難聴 になってしまうかもしれません！



こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも...

- ☐ 耳が聞こえにくい
- ☐ 耳がつまったような感じがする
- ☐ 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって
防ぐ？

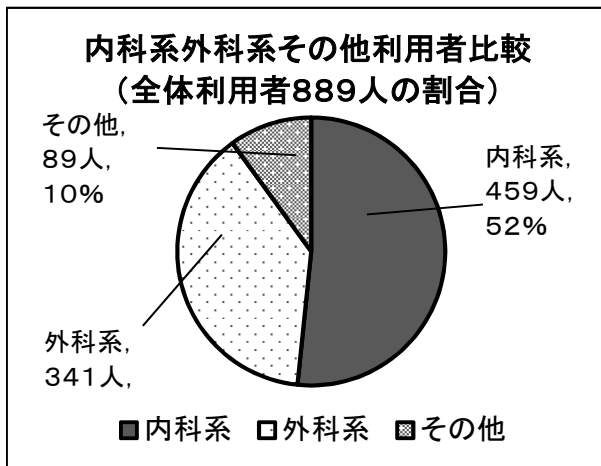
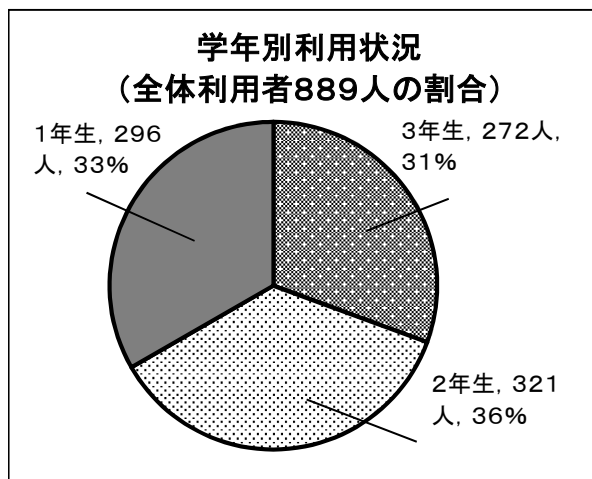
ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

1年間の保健室利用状況 889人（R3年2月末現在）



一番多かった症状は？

- 1位…頭痛 192人
- 2位…気分不良 153人
- 3位…かぜ症状 71人



一番多かったケガは？

- 1位…捻挫、突き指 87人
- 2位…打撲 80人
- 3位…擦り傷 72人



☆☆3月は休みが多いです。健康的な生活リズムで過ごしましょう！☆☆



たっぷり睡眠をとる

毎日同じ時間に起きる、寝ること。
早寝早起きは1日の生活リズムを整えるよ！



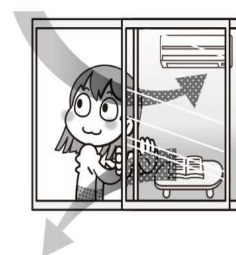
毎日朝ごはんを食べる

エネルギーを補充することで、体温が上がり、脳とからだがすっきり目覚めます。1日を元気にスタートできるよ！



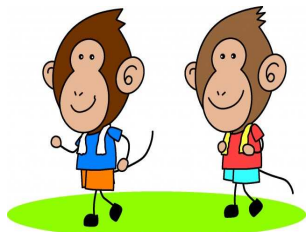
手洗い・うがい・マスク

感染症予防の基本です。病気をもらわない、うつさないために、必ず行うこと。手をキレイにすることが一番大切だよ！



こまめに換気する

1時間に5～10分換気しよう。空気が汚れているとウイルスがやってくるよ。



適度に運動する

休み中でも外に出てちょっとでも体を動かそう。リフレッシュでき、免疫力アップ！



部屋を加湿する

ウイルスは乾燥した空気が大好きです。加湿器や濡れたタオルを干して、部屋を乾燥させない。



冬でも水分補給

鼻やのどが乾燥しているとウイルスが付着する。のどを潤すために、意識的に水分をとろう。



治療に行こう

入試休み、春休み中に、歯医者や眼科へ治療に行こう。