



令和5年3月14日 鹿児島工業高校保健室

ようやく春らしい暖かい季節となりました。しかし、まだ季節の変わり目であり朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期です。衣服の調節を心がけ体調に気をつけてください。また、春休みが明けたら新しい学年に進級します。気持ちよく新学期を迎えられるよう、身の回りのものを整理し心もスッキリしてほしいと思います。すべての基本は「こころと体の健康」です。新学期に向けて体調を整えましょう。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO（世界保健機関）より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 耳が詰まっている感じがする
- ☐ 聞こえにくい



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ！



Aさん



Bさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

治療

歯が痛いかも…。
そのうち治るよね



Aさん



Bさん

もうすぐ健康診断もあるし、
気にならないうちは
治療しておこう

整理・整頓

部屋の掃除めんどいから、
4月から必要な物って
何だったっけ？



Aさん



Bさん

もう使わない物は捨てて、
部屋も掃除してスッキリ！

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

今年度も残りわずかとなりました。1年間を振り返ってみて、病気やケガ、こころの健康を守ることができましたか？自分に当てはまる項目にチェックしてみましょう。

4月から新しい学年での1年間が始まります。学校生活を充実させたい、進路実現したい、部活動で良い成績をとりたい…それぞれ目標があると思います。そのためには、「こころと体が健康であること」が、まずは前提となります。自己管理する力を身につけてほしいと思います。

病気予防力

- ☐ 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- ☐ 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- ☐ 毎日運動をしている
- ☐ 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- ☐ 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- ☐ 体調が悪いときは運動を控えている
- ☐ 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- ☐ 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

ストレス対応力

- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 相談できる人がいる
- ☐ 問題が起こった時に解決法を考えられる
- ☐ 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- ☐ 止血の方法を知っている
- ☐ 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- ☐ AEDをどういう時に使うかを知っている
- ☐ 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康チェック

- | | |
|---|---|
| ☐ ぐっすり眠れた？ | ☐ 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| ☐ 朝食はおいしく食べられた？ | ☐ 体に痛いところはない？ |
| ☐ バナナの形の茶色いうんちが出た？ | ☐ やる気はわいてくる？ |
| ☐ 運動不足になっていない？ | ☐ たくさん笑ってる？ |



来年度も、
自分の体と
心の健康を守って
元気に過ごせると
良いですね。



学校管理下（部活動、登下校等）において、けがをした場合、給付金を請求することができます。（ただし、病院で支払った費用が1,500円以上の場合）
手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。