

ほけんだより 3月



平成31年3月5日 浦安南高校保健室

3月3日は
耳の日

イヤホン難聴・ヘッドホン難聴に注意！

普段、イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞いていませんか？
寝ながらや勉強しながら、長時間音楽を聞いていませんか？



当てはまる人は注意！

イヤホン難聴・ヘッドホン難聴は、イヤホンやヘッドホンで大きな音を長時間聞くことにより起こる難聴のことです。少しずつ耳が聞こえなくなり、気づかないうちに難聴が進行します。そして、治療法がなく、一度なってしまうと治りません。

○耳がつまった感じがする ○会話の音が聞き取りづらい ○耳鳴りがする など、

いつもと違うと感じたらイヤホン・ヘッドホンの使用をやめ、病院(耳鼻科)に行きましょう。



イヤホン難聴・ヘッドホン難聴にならないために・・・

①音量を小さくする

音を聞きながら人と会話ができるくらいの音量にしましょう。

②長時間聞かない

イヤホンやヘッドホンで聞いた3倍の時間は耳を休めましょう。そして、1日1時間までにしましょう。

③体調が悪いときは使用しない

難聴は体調にも影響を受けます。疲れているときや、睡眠不足の時は特に耳を休めましょう。



1年間の復習クイズ

1年間の締めくくりとして、今年度発行した保健だよりからクイズを出します。チャレンジしてみてください！

1. 上手な歯みがきの仕方は？ A. 歯ブラシを軽く持ち、力を入れずに磨く B. 歯ブラシをしっかりとぎり、ごしごし磨く	2. 鼻血が出たときの対処法は？ A. ティッシュで鼻を押さえ、安静にする B. 強く鼻をかんで、血を出し切る
3. スマホを使う際、目のために気をつけることは？ A. 眉間にしわを寄せてよく見る B. 意識してまばたきをする	4. 咳をするときのエチケットは？ A. ハンカチで口を覆う B. 手で口を覆う
5. 感染性胃腸炎にかかったら？ A. 吐いてしまうので、何も口にしない B. 脱水になるので、こまめに水分を取る	答えは裏面の一番下にあります。1問10点で、得点を計算してみましょう。50点満点中、何点取れましたか？

点

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。旅立っていくみなさんへのエールとして、詩を送ります。

自分の居場所

葉 祥明

君が今いるところは
気に入っても
気に入らなくても
今の君にとって
よりふさわしいところ

もしも、君が変われば
変わった君に
よりふさわしいところが
与えられる

君は変わりたいかい？

大切なのは
このままでよいかどうかでなく
君がどうしたいか

海にすむヤドカリは
自分の成長に合わせて
小さくなった貝殻を脱ぎ捨てて
より大きな貝殻にかえる

君も自分の成長に合わせて
自分の生きる環境を変えていきなさい

すべてのものは変化します
もちろん、君自身も、です

変化を恐れてはいけません
むしろ、それを楽しみとしなさい

今の自分に疑問や不安を感じたら

それは、変化しなさいという心の声です

不安は未来へむかう原動力です

最後に、保健室からの
メッセージです。

祝
卒業

う 浦安南高校の3年間は
ら 楽なことばかりではなかったでしょう でも
や やり遂げられたこともたくさんあったでしょう
す 全ての経験が、みなさんの生きていく力となります
み 未来に向かって、自信をもって進んで行ってください
な 悩んだときは立ち止まってもいい
み みんなに頼ってもいい
ほ 本気で自分のことを思ってくれる人たちがいるから
けん 健康に気を付けて
し 幸せを
つ つかんでください