

# ほけんだよい



鹿屋工業高等学校 保健室 平成 30 年 3 月 23 日



あつという間に、学年の締めくくりの月になりましたね。この1年間、保健室を通してたくさんの生徒と話す機会がありました。みなさんとは1年間という短い期間でしたが、みなさんと出会えたことに『感謝』します。『ありがとう』は魔法の言葉って知っていましたか？『ありがとう』は言った方も言われた方も嬉しくなる魔法の言葉。この1年間一緒に過ごしてくれた友だちに『ありがとう』勉強や部活を指導して下さる先生方に『ありがとう』元気に生活が送れるように支えて下さるおうちの方に『ありがとう』3月は年度の締めくくりでもあります。この機械に、普段言えずに心にたまっている『ありがとう』を伝えてみるのもいいですね。先生もみんなに毎日元気をもらっていました『ありがとうございました(^o^)/♪』

## ☆新年康へ向けて(お願ひ)☆

### ●4月から始まる次年度の検診の準備を!!

本年度の検診で異常がみつかったけれども、まだそのままにしている人はいませんか？また同じ「異常で引っかかることがない」ように、春休み等を利用して治療を済ませておきましょう。また、現在不調が見られる人も、時間がとりやすい春休みの時間等を利用して、受診を済ませておきましょう。

### ●医療費請求の出し忘れはありませんか？

今年度、学校でケガをして、医療費の申請を提出していない人はいませんか？

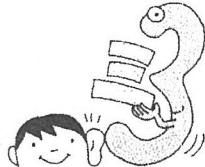
次の学年に進級する前に保健室へ提出してください。適用期間が決まっているので早めに提出しましょう!!



3月は耳について考えよう

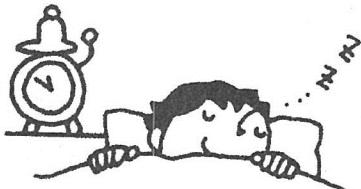
知っていますか？

## ミニミニ知識



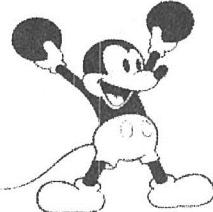
3月3日は「耳の日」です。どうして耳の日になったのでしょうか？3(三)3(三)で「ミミ(耳)の日」ということと、3が人間の耳の形に似ているから「耳の日」となったそうです。この日は電話を発明したグラハム・ベルの誕生日でもあるそうです。耳とのつながりの深い日なのです。普段休むことのなく働く耳について考える日にしましょう。

### 最初で最後



眠るときや意識を失うとき、聴覚は最後まで働いています。反対に、目が覚めるとときには、聴覚が最初に働き始めます。寝ても、物音や話し声がぼんやり聞こえていたり、目覚まし時計で目をさますことができるるのは、そのためです。

### 十人十色



耳の形は、一人ひとり違います。お化粧や髪型で印象が変わることがないので、人を覚える手がかりとしては有効です。時には、指名手配犯を見分ける決め手にもなるそうです。

### 耳を鍛える



体を鍛えるのと同じように、耳も鍛えることができます。小さな音楽を注意深く聴いたり、楽器の種類による音の違いを聞き分ける訓練をするとよいそうです。大音量で長時間音楽を聞くことで、ヘッドホン難聴を引き起こします注意しましょう!!

# はるかに

## ●早寝早起き

春快適に…生活のリズムが崩れないように注意しましょう!!

規則正しい生活、早寝早起きを心がけましょう。



※平日と休日の起床時間の誤差は2時間以内にしましょう。それ以上になると体内時計が調整しにくくなり、新学期体調不良のもとになります。

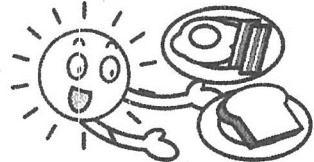
## ●朝食は大切

春快適に…朝ご飯・バランスの良い食事をきちんと摂りましょう!!

※1日の野菜摂取量は350g、カルシウムは700mg以上。

3度の食事をしっかり意識して摂取しなければ、なかなか毎日摂取できる量はありません。

間食(甘い物)・清涼飲料水の取り過ぎに注意してバランスのよい食事をしましょう。



## ●スマートフォン使用に注意

春快適に…長時間のスマートフォン利用に注意しましょう!!『ながら使用』は危険!!

スマートフォンの使用時間やルールを決めて、トラブル等に巻き込まれないようにしましょう。

※夜遅くまでのスマートフォンやゲームの使用などで生活のリズムが乱れて体調を崩したり、

学習時間が減ったり、友だちとのトラブルが発生したりと…というようなことはありませんか？今一度家族とスマートフォンの使用時間ルール・ゲームの時間等話しあってみてはどうでしょうか？



## ●治療促進

春快適に…むし歯や視力低下を放置している人・持病がある人は早めの病院受診を!!

時間に余裕のある春休みの内に受診・治療をしましょう。

4月の歯科検診では、むし歯ゼロを期待しています!!

## ●かぜに注意

春快適に…まだまだ肌寒い日もあります。風邪やインフルエンザに注意しましょう!!

※外出時にはマスク着用。帰宅後にはうがい・手洗いを徹底しましょう。



## ●花粉症・鼻炎に注意

春快適に…花粉・鼻炎の季節です。対策をしっかりと備えましょう。

症状が重い場合は、我慢や無理をせず、適切な治療を受けましょう。

外出時にはマスク・帽子・コート等上手に活用しましょう。

※花粉症・鼻炎の症状の強い人は、耳鼻科・内科等を受診して適切な治療を受けましょう。

新しい治療法も開発されてきています。



## ●春休みを大切に

春快適に…春休みは新しい年度の出発の準備期間です!!

この1年で出来なかった目標・課題を振り返り、次年度に備えましょう。

