

保健だより



3月号

旭中 保健室

3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。4月からの新しい生活が、みんなにとって心地いい緊張と期待、そして笑顔で迎えられることを願っています。そのためには健康が第一。春休みは生活リズムを崩さないように気をつけましょうね。1・2年生の皆さんは、学年最後の月です。新しい学年ではどんな自分になりたいかな？今の自分を振り返って、こんな自分になりたいなとイメージしながら考えてみるのもいいですね。

花粉症 セルフチェック

- サラッとした鼻水が出る
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- においや味がわかりにくい
- 1日中くしゃみがとまらないことがある
- 目がかゆく、涙が出る

こんな症状があれば、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に



ヘッドホン イヤホン 難聴

危険度チェック

A こんな使い方 していませんか？



- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



B こんな症状 はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

Aだけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。
ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ①大きな音で聞かない
 - ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
 - ③体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。



A・Bにチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。
軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスから自分の身を守るためにはどうしたらいいのか？日々の情報を見ながら、考えてしまいますね。学校でも今できることをするしかありません。

生徒の皆さんは

- ・やっぱり手洗いが大事。石けんでしっかりと。
- ・咳エチケットを守り、できる限りマスクをつける。
- ・体調が悪い時、咳が出ている、熱（微熱でも）がある場合は無理せず学校を休む。
- ・不要不急の外出はなるべく避ける。
- ・しっかり食べて、しっかり眠る。

現在、不安な人が検査をすぐに受けられるような状況ではないので、いくら多くの人が軽症で済むと言われても、重症化しやすい人がいるのに安心はできませんよね。しっかり自分ができる予防をしましょう。