

保健だより

令和5年3月1日
高山村立高山中学校
保健室

いよいよ、今年度も残り少なくなってきました。受診が必要な生徒は治療を終えることができたでしょうか。4月から新しい気持ちでスタートをきるために、必要な治療は受けておけるといいですね。また、新年度が始まると健康診断が多くなります。体調管理をしてなるべく欠席しないようにしましょう。

☆2月のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
1位	3年生95%	3年生86%	3年生100%	1年生92%
2位	2年生79%	2年生79%	2年生97%	2年生90%
3位	1年生76%	1年生72%	1年生88%	3年生86%

2月は1年間で最もクリーンアップ検査の結果がよい月となりました。これからも継続していけるといいですね。

☆1年間のクリーンアップ検査の結果☆

今年度のクリーンアップ検査は2月で終了です。毎月のクリーンアップ検査でハンカチ・ティッシュを毎回持ってくる人ができた人を紹介します。

○1年生

相京 咲耶さん、飯塚 椋矢さん、笹川 愛稀さん、武田 悠吏さん、
田中 千尋さん、田中 心結さん、星野 芽結さん、町田 優理さん、
綿貫 空さん

○2年生

大淵 弘聖さん、小野 徠睦さん、五畠 月渚さん、小林 天音さん、
千葉 妃織さん、都筑 琢人さん、平形 汐里さん、綿貫 優奈さん

○3年生

石坂 玲維さん、後藤 應太さん、高橋 昌子さん、塚越 陽翔さん、星 舞波さん

※太字はハンカチ、ティッシュ、つめ、歯ブラシ、全ての項目が1年間パーフェクトだった人です。
すばらしいですね!





予防しよう

ヘッドホン・イヤホン難聴

電車に乗っているとほとんどの人がヘッドホンやイヤホンを耳につけている様子が見られます。みなさんはどうでしょうか。公共交通機関を利用するとき、散歩をするとき、イヤホンをつけている人もいないではないでしょうか。ヘッドホンやイヤホンは音が直接耳に入るため、耳に負担がかかります。使い方を見直してみましょう！

3月3日はみみの日

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」と思ったときにはかなり進行していることも。予防が何より大切です。



予防Point
01

大音量で

聴かないようにしよう！

ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、有毛細胞が壊れやすい。まわりの会話が聞こえるくらいを目安にしよう。



予防Point
02

長時間

聴かないようにしよう！

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。連続して聴かずにこまめに休憩をとろう。



予防Point
03

身近な病気

だと知ろう！

世界中の若者(12~35歳)の約半数にあたる11億人に難聴の危険があるとされています。失った聴力は元には戻りません。全員に注意が必要です。



もしもこんな
症状があれば
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



※WHO (世界保健機関) より

1年間みなさんのからだはこんなに動いたり、成長したりしていました。

○爪の長さ：3.6cm 伸びました

爪は指先を守ることと物をつかみやすくするためにあります。爪がなければ指先はふにゃふにゃです。ちょうどいい長さに整えてけがをする・させることがないようにしましょう。

○心臓が動いた回数：3000万~5000万回

心臓はポンプのように動き、「血液」をからだ中に送るためにあります。運動不足や偏った食事を続けると心臓は正常に働かなくなります。心臓のためにも正しい生活習慣を心がけましょう。

○眠っていた時間：2700~3000時間

睡眠は健康のために欠かせません。メディアに時間を奪われて睡眠時間が減っていませんか？12時までには必ず寝て1日8時間程度の睡眠時間を確保しましょう。

来年度も
元気にスタート
しましょう！

