



# 保健だより

雄物川高等学校  
令和6年3月

3月に突入し、季節はもうすぐ春です。1年生の皆さんは2年生になり後輩ができます。2年生の皆さんは3年生になり最高学年になります。それぞれこの1年間を振り返ると、様々なことがあったと思います。次の学年では、今までやってきたことを継続することはもちろん、これまでできなかったことにもどんどん挑戦して、色々な経験を積んでいきましょう！何をやるにしても「心と体が健康であること」が大切です！しっかり食べて、しっかり眠り、適度に運動！感染対策もしながら春休みも健康・安全に過ごしましょう☆

## 3月3日は「耳の日」でした！～耳を大切にしよう～

### ▼ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは？▼

長時間

大音量

で音楽を聞いていませんか？



ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。近年は、ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴く以外にも、リモートをするときに使うことが増えました。しかし、長時間音を聞くことは耳に大きな負担を与えています。

### ▼こんな症状に注意！▼

- ・耳鳴り
- ・耳閉感（耳が詰まった感じ）
- ・めまい

重症化すると聴力の回復が難しいため、このような耳の違和感に気づいたら早めに受診しましょう！

※じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいです。

### ▼ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）を防ぐためには▼

☆適切な音量で聴く・・・音量の目安はヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いても外部の会話が聞こえるくらいの大きさです。

☆耳を休める・・・1時間聴いたら最低でも5分程度は耳を休ませましょう。

### ＼春休み中の受診をお願いします！／

今年度春に行った健康診断の結果に基づいて受診勧告書を配付しておりますが、検査や治療が終わったがし忘れていた、忙しくてまだ受診できていないといったことはありませんか？用紙をなくしたが治療は完了したという場合は、口頭で保健室まで報告をお願いします。また、新学期が始まるとすぐに身体測定があります。視力で指摘を受けた方は春休み中に眼科への受診をお願いします。

### 申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

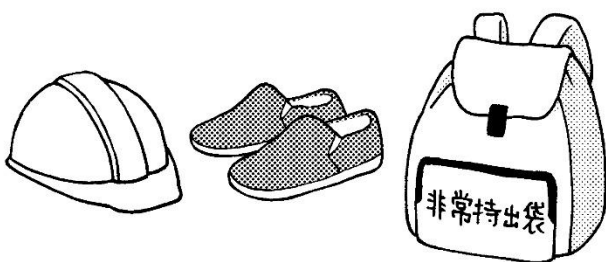


## 3月1日は 防災用品点検の日

1年のうちで季節の変わり目とされる3月1日・6月1日・9月1日・12月1日は、「防災用品点検の日」です。点検を行いながら、避難所で想定される生活についても、周囲の人と話し合ってみましょう。

### 避難所への非常用持ち出し袋に備えたい 基本の防災用品

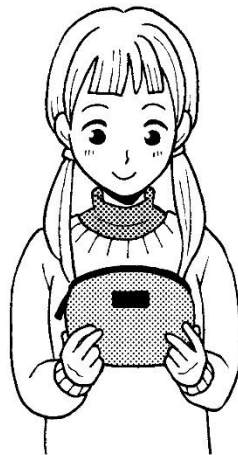
- ・飲料水 ・食料 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・軍手やマスク ・貴重品 (小銭なども)
- ・救急用品 ・笛 ・タオル ・ティッシュ
- ・季節に合わせたもの (防寒グッズ、冷却グッズ)



近くにヘルメットやスニーカーなども置いておくとスムーズに避難できます。

### あなただけの 防災ポーチ

ポーチなどに、自分に必要なものを厳選して詰めてみませんか？



### ポイント

- 1・命を守るために必要なもの  
(持病の薬や、不調のときに服用できる薬、笛など)
- 2・あったら便利なもの  
(除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど)
- 3・心がホッとできるもの  
(あめやチョコなどの甘いもの)

©少年写真新聞社2024

## 「ありがとう」この1年間で何回言えた？何回言われた？

### ～言葉にしよう、感謝の気持ち～

♥3月9日は「感謝の日」「ありがとうの日」でした。

♥そもそも「ありがとう」という言葉は「ありがたい」(有り難い:あることがむしろ嬉しい→めったにない)という言葉が元になって、そこから人の好意などに対して「めったにないことだ」と感謝する、という意味になりました。

♥しかし私たちはついついあることが当たり前と思って暮らしがちです。

元気に生きること、家があること、毎日学校に通えていること、友達がいてくれること、世界からみればとっても有り難いことばかりです。失うまでそのありがたさに気づかない事の方が多いのかもしれません。

♥小さな感謝の気持ちを毎日感じられる人は、その分幸福度が高いと言われています。感謝することは、誰にでもできる、幸せになる方法の一つではないでしょうか。



♥「ありがとう」は、言った人も言われた人も嬉しくなる、温かい魔法の言葉です。「わざわざ口に出さなくても…」なんて思わずに、感謝の気持ちに気づいたときは、どんどん言動に表していきましょう。多ければ多いほど happy な気持ちになります。

