

ほけんだより 3 がつごう 月号

境高等学校 保健室

だんだんと春の日差しが感じられるようになりました。この1年、皆さんにとってどんな1年になりましたか？ 苦しかったこと、楽しかったことがあり、それは全て「かけがえのない時間」です。皆さんの中の何かが成長できているに違いありません。

春休みは、日に日に春めいてくる自然を感じながら、1年間の疲れを癒しつつ、新しいスタートに向けてパワーを充電しておいてください。

令和5年度 保健室利用状況(R5.4~R6.2)



○高校生に起こりやすい耳の病気について

耳が聞こえにくくなるのは、「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。聞こえにくいだけなので放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど治りにくくなってしまいます。耳に異常を感じたら、なるべく早めに耳鼻科を受診しましょう。



イヤホン（ヘッドホン）難聴

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方(周りの声や音が聞こえるぐらい・長時間使いすぎないなど)注意しましょう。

突発性難聴

急に耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。



メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作を繰り返す病気です。

1年間を振り返ってみましょう

この1年間 **心身の健康に** **気をつけて〇×チェックしてみよう。** **生活でできましたか？** 氏名

バランス良い食事を心がけることができた <small>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</small>	適度に運動し体力の維持ができた 	規則正しい生活で睡眠も充分にとれた
衛生的な生活を心がけることができた <small>手洗いうがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</small> 	ストレス解消を上手にできた 	家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた