

HEALTH



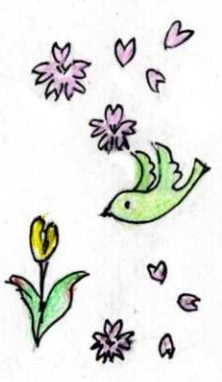
3月号

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

今年度も残すところ1ヶ月となりました。4月にはみなさん新しい生活を迎えますが、その準備としてやってほしいことは「健康面の見直しとふり返り」です。

「体調を崩すことが多かった」、「けがをしまった」という人はどうしたら病気やけがを防ぐことができるか等考えるとよいでしょう。

また、視力検査や歯科検診等の健康診断結果で「受診のすすめ」をもらったけれどまだ受診していない人は是非新年度がスタートする前に受診することをおすすめします。



ヘッドホンで難聴!?

ヘッドホン(イヤホン)で大きな音を長く聞き続けると難聴(聞く力が低下すること)になってしまうことがあります。音を伝える細胞が少しずつ壊れていくことが原因です。一度難聴になると治らなくなってしまうこともあります。難聴になったことすら気づかないこともあります。

対策法

小さい音から少しずつ調節して聞き始めるようにする。長時間は聞かずととき耳を休ませる。ヘッドフォンをしながら歩いたり、自転車に乗らない。(事故を防ぐためもある。)

東山書房「健康教室」2023年7月増刊号



球技大会にそなえて

体調不良にならないように

- ▶ 朝食をしっかりとろう
- ▶ 水分(スポーツドリンク等)もこまめに補給しよう

特に屋外競技に参加する人は

- ▶ 紫外線対策(帽子、日傘、日焼け止め等)をしよう。
- ▶ 花粉症対策もしよう。(目薬、メガネ、室内に入る前に服をはらう等)

けがを防ぐために

- ▶ つめを切ろう(手も足も)
- ▶ 持っている人はサポーター等を持参したり装着しよう

★参考 前回の球技大会で多かったけが

- ① 足がった
- ② 打撲、すり傷、つき指
- ③ 捻挫、爪割れ

ヘッドホン・イヤホンに注意!

3月3日は耳の日! 皆さんは耳の健康について考えたことはありますか? スマホやパソコンで多用するヘッドホンやイヤホン。長時間の使用はとても危険です。難聴になるリスクがあります。

大切なのは予防!

- 音量は周囲の会話が聞きとれるくらい
- 1時間に1回・10分ほど目を休ませる



東山書房「健康教室」2024 3月号