

ほけんだより



感染症対策、
気を緩めず続けよう!

令和4年5月1日
揖保川中学校保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。中学校生活に少し慣れてきましたか?そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。リフレッシュする時間を作って、ゆっくり休憩することも大切です。

どんなときに、リラックスしているのか、自分の生活を振り返ってみましょう。先生は、おいしいお菓子と一緒に飲むコーヒータイムと、寝る前にたまにするストレッチです。(とても身体は硬いですが、身体の筋を伸ばすと気持ちがいいです。) 皆さんも、リフレッシュ方法を見つけてみてくださいね。些細なことでもOKです。

自分でできる ☆リフレッシュ☆



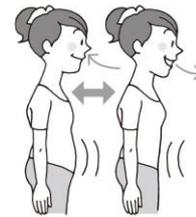
からだを動かす

音楽を聞いたり踊ったりする



気持ちを書き出してみる

腹式呼吸を繰り返す



健康診断
また
まだ
すま
続

健康診断が続きます。4月21日には、視力と聴力・耳鼻科のお知らせを出しました。視力は、B・C・Dだった人に一律でお知らせしています。中には、メガネやコンタクトレンズを弱めに合わせている人もいますが、ご了承ください。受診のタイミングはお任せしますが、急激に視力が低下した場合や、しばらく受診されていない場合は、早めの受診をお勧めしています。

1年生と3年生は、耳鼻科検診と聴力検査も行いました。耳鼻科校医の佐久間先生より、ヘッドホン難聴に気をつけるように皆さんに伝えてほしいと指導していただきました。

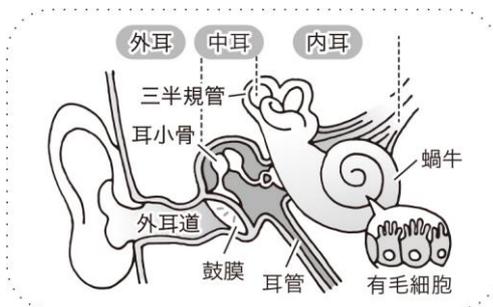
ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けることでおこる難聴のことです。

耳の奥にある蝸牛という器官の中には、細かい毛の生えた「有毛細胞」が片方の耳に約15000個も並んでいます。この細胞は、音を聞くためにすごく大切で、少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、壊れてしまうと元に戻りません。

だから、耳がふさがった感じや耳鳴り、聞こえにくさに気づいたら耳鼻科へ行きましょう。保健室でも、簡単な聴力検査ができますので、心配な人は申し出てくださいね。



ヘッドホン難聴に注意!



話が聞こえる
くらいの大きさで



休憩をとりながら
長時間聞かない



日頃、ヘッドホンやイヤホンを使って音楽やゲーム、友人と通話などを行っている人は要注意です!! 使用する人は、休憩をとることを心がけてくださいね。

熱中症に気をつけて



5月は過ごしやすいようできて、熱中症に注意が必要です。実際、昨年度も5月でも、暑い日には熱中症の症状で来室する人が何名かいました。

暑さから体が慣れていないので、熱中症になりやすいのです。

水分補給ができるように、必ず水筒を持ってきてくださいね。

マスクをつけていると、のどの渇きに気づくのが遅くなります。休み時間ごとに、水分補給をしましょう。ぐっすり睡眠としっかり朝ご飯も忘れずに!!

ハンカチ・タオル 水筒 マスク (予備も)
毎日忘れず持ってこよう!!