

ほけんだよ！ 3月

宮城県岩出山高等学校

保健室

H31. 3. 15

寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目でもあり、進級の節目でもある季節。心も体も元気に過ごせていますか？成績だけでなく、生活習慣や体調管理について自分のことを振り返ってみましょう！

また、春休みがやってきます。4月からの新学年スタートに向けて準備等を行い、有意義に過ごしてくださいね！



音で耳が傷つく ヘッドホン難聴について

ヘッドホン難聴って？

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、コンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し聴力が回復しなくなることも多いです。



予防のための「適切なヘッドホンの使い方」

- ◎音量はつけたまま会話ができる程度を目安に
- ◎体調が悪いときには使用しない
- ◎耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ◎1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩をとる

＋耳鳴りや聞こえにくさを感じたら早めに病院へ

早期治療をしないと治らないこともあります！



花粉症の季節到来！！今シーズンの上手な過ごし方

？？ どうして花粉症になるの？ ？

- ① 花粉が鼻や目から侵入
- ② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



- ③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる
- ④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



花粉症対策のコツ



SNSの使い方は大丈夫？～SNSトラブルを予防しよう～

家庭学習期間や春休みは自然とスマートフォンを使用する時間が長くなるのでは？普段よりSNS等で友達とコミュニケーションをとることも多くなると思います。

しかし、相手が目の前にいない分、一時的な感情や面白半分で相手を傷つける言葉を送ってしまったり、投稿をしてしまったり…みなさんはそんな経験ありませんか？もう一度正しい使い方について考えてみましょう。

投稿前に考えよう！THINK

- T** → Is it true? (それってホント?)
- H** → Is it hurtful? (それって人を傷つけない?)
- I** → Is it illegal? (それって違法じゃない?)
- N** → Is it necessary? (それってどうしても必要?)
- K** → Is it kind? (それって優しい?)

大阪私立羽衣学園中・高等学校 米田謙三先生



知ってほしい 言葉の力

ひやかしたり <p>やさしいねー</p>	からかったり <p>似てるよねー</p>	悪口や陰口を言ったり <p>うざくない？誘うのやめない？</p>	おどしたり <p>死ぬよあち行けよ</p>
ほめたり <p>さすが！すごいね</p>	元気づけたり <p>一緒に行こう</p>	感謝したり <p>ありがとう</p>	心配したり <p>大丈夫？</p>

× 深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。
「あれくらいで?」「冗談なのに」もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任は言った人にあります。

○ 自分が言われたらどんな気持ちになるだろう？
みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな言葉が増えていくかもしれません。

◎言葉には誰かの心をあたためたり、元気にしたりする力もあります！

<時間が取れる今こそ！「自分メンテナンス」のチャンスです！>

- 特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人
→その原因を考え、見つけて生活リズムを立て直しましょう。
- むし歯等の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わない人
→時間がある新学期までに治療や検査へ！
- なんとなくぼんやりしてしまったり、疲れているなど感じる人
→リフレッシュできる時間を作りましょう。

からだところこの「メンテナンス」で
新年度を元氣よく
スタートする準備を！！

