



保健だより 3月

名西高等学校定時
保健厚生課
令和5年度3月号

日差しがポカポカと気持ちの良い日が増えてきました。はやいものでもう学年末です。この1年どんな1年でしたか？1年間、保健だよりを見てくださりありがとうございました。みなさんの健康に少しでも貢献できていたら幸いです。

☆1年の健康生活を振り返って・・・

- 4月：定期健康診断スタート！きちんと受診しましたか？
- 5月：GWに気持ちのリフレッシュはできましたか？
- 6月：梅雨の時期も交通安全に努めることができましたか？
- 7月：暑い日が続きました。熱中症の予防はできましたか？
- 8月：夏休みの間に生活リズムは崩れませんでしたか？
- 9月：救急の日がありました。怪我や病気の予防はできましたか？
- 10月：世界手洗いの日がありました。感染症予防はできましたか？
- 11月：いい歯の日がありました。虫歯の治療や予防はできましたか？
- 12月：冬休みの間生活習慣のキープはできましたか？
- 1月：インフルエンザの流行！手指衛生は保ちましたか？
- 2月：寒い日が続きましたが体調管理・感染症予防はできましたか？
- 3月：1年の締めくくりです。元気に楽しく過ごせましたか？



☆3月3日は耳の日です

耳は人間にとって重要な器官であり、主な役割は「音を聞くこと」です。多くの役割を持つ耳ですが、皆さん大切に出来ていますか？

近年、スマホ等の普及によりイヤホンをして音楽を聴くことが増え、「ヘッドホン難聴」が問題になっています。ヘッドホン難聴は、ヘッドホンやイヤホンを使い、音楽を大きな音量で聞き続けることで起こる難聴のことです。初期は難聴を自覚しにくいいため、知らないうちに少しずつ進行していきます。

予防としては、「大きな音量で聞かない」「長時間連続して聞かない」「耳を休ませながら使用する」などがあります。また「おしゃれ障害」のひとつであるピアストラブルについても紹介していますので、耳の内側も外側も大切にしてくださいね。

これからの人生必要不可欠で、大切な皆さんの耳です。耳本来の機能、役割のことをあらためて考え、いたわってほしいと思います。

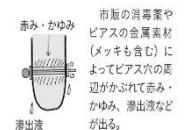


ご用心！ピアスのトラブル

細菌感染



かぶれ（消毒薬/金属アレルギー）



ピアスの埋没



ピアスケロイド



ピアスは手軽なおしゃれというイメージがありますが、ごく一部とはいえ「体に穴をあける」行為。さまざまなトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなど、異常や気になることがあるときは早めに皮膚科を受診しましょう。

今月のリレー掲載企画の担当は阿波西高校の保健委員さんです。教室内に掲示してあります☆

