



2016.3.9 百合丘高校 保健室

あっという間に3月。三寒四温の気候となってきましたね。暖かい日が増えて、春の花の蕾を見かけるようになりました。着々と春の準備が始まっていますね。今月で今年度も終わりです。今年はどうな1年でしたか？年度終わりの良い機会なので、1年を振り返ってみてください。そして、4月に向けて準備をしましょう。みなさんが無事進級し、良い新学期を迎えられることを願っています。



健康度チェック



今年は健康に過ごせましたか？生活面・身体面・社会面から自分の健康を評価してみましょう。

生活の健康

- ・1日3回、規則正しい食生活ができている
- ・5大栄養素をバランスよく組み合わせて食べている
- ・早寝・早起き。毎日ぐっすり眠れている
- ・気分がスッキリするくらいの運動を毎日している

0	50	100

達成度はどのくらい？
自分でグラフに書き込んでみよう！



心とからだの健康

- ・からだの不調に気づくことができる
- ・からだの不調を解決するために、きちんと対処できる
- ・ストレスを発散する自分なりの方法がある

0	50	100

社会的な健康

- ・責任を持ってやっている役割がある
- ・信頼しあえる友人がいる
- ・家族と話す時間を持っている

0	50	100

WHOからの警告！！

WHOは「先進国の若者の約半数が音楽プレイヤーを危険な音量で使用している。世界で11億人の若者が聴力を失うかもしれない。」と警告しています。

ヘッドフォン難聴って知っていますか？

ヘッドフォンで大きい音を長時間聞くと蝸牛という耳の細胞が傷つきます。休憩すると蝸牛の細胞は修復されて元に戻りますが、**毎日**、**長時間**、**大きい音**を聞き続けると修復が間に合わず、細胞が壊れてしまいます。細胞は一度死んでしまうと、二度と元に戻らなくなります。

つまり、**聴力を失ってしまうのです…！！**

ヘッドフォン難聴 こんな症状に注意！

- ・耳鳴りがする
 - ・耳が痛い
 - ・聞こえづらい
 - ・耳が詰まった感じがする
 - ・ある音域だけ聞こえない
(低音だけ、高音だけ)
- 聴力を失う前に早めの受診を！！

WHOが勧めている音楽プレイヤーの使い方

- ・1日1時間未満にする
- ・最大音量の60%程度で聞く
- ・ノイズキャンセリング機能を活用して、むやみに音量を上げない



この3月号で保健だより五十嵐バージョンは終了です。このメッセージを読んでくれている人は、しっかり保健だよりを読んでいる人ですね。嬉しいです。1年間という短い間でしたが、みなさんありがとうございました(^^)♡

