

3月のほけんだより

令和5年 3月
富山県立魚津高等学校
保健室

1年間頑張った自分をいたわろう！

いよいよ3学期も残すところあと少し。みなさん、この1年間を振り返って、「自分の健康は自分で守る」ことはできましたか？勉強や部活動に忙しく、自分の時間がゆっくり持てなかったり、手が回らなかったりしたこともあるかと思います。春休みに歯科や眼科の治療を済ませたり、しっかり休んで心身をリフレッシュさせたりと、新年度を気持ちよく迎える準備をしましょう！



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている

ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける

応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



3月3日は耳の日



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO (世界保健機関) より

こんな症状があれば、
すぐに病院へ！

- ・耳鳴りがする
- ・耳が詰まっている感じがする
- ・聞こえにくい



おまけ

卒業生に質問してみました！～〇〇な時に聴く曲は？～

気分が乗らない時・・・なにわ男子の「サチアレ」

→元気が出るフレーズが多いところがおすすめ！（Sさんより）

パワーをもらいたい時・・・UVERworldの「Fight For Liberty」

→前向きになれる歌詞と、力強いギターやドラムの演奏からパワーがもらえる！試験前に聴き、すごく勇気づけられました。（Tさんより）

保健委員会の活動が表彰されました！

本校の活動が、富山県学校保健会の『令和4年度児童生徒保健委員会活動表彰』において、

「優秀校」に選ばれました。保健委員のみなさん、おめでとうございます！

保健委員会では魚高生の健康と安全を守る活動を行っています。特に、美化週間でのユーモアあふれる校内放送は、みなさんの記憶にも残っているのではないのでしょうか？

さらに、1・2年生のみなさんにも協力してもらった『歯と口の健康アンケート』の結果をもとに、『魚高生の“健口（けんこう）”を守ろう！』というテーマで調査や発表を行い、歯と口の健康に関する動画も作成しました。

ブラッシング方法や生活習慣を見直すために役立つ内容が満載です。ぜひご覧ください！

→動画は本校のホームページで見ることができます。※閲覧パスワード【 】