

ほけんちよひ 3月

令和6年 3月12日
東広島市立磯松中学校

春は活動の季節

寒さがだんだんおたやかになり、土の中で冬眠している虫が活動を始めます。夜明けも早くなります。思い切って早起きをしてみませんか。自然に体内時計が整い、健康になります。



ヘッドホン・イヤホンに注意!

長時間・大音量 耳にダメージが?!



イヤホンの長時間使用で起こる難聴があります。耳に負担をかけ続けると、耳の中の細胞が少しずつ壊れ、難聴や耳鳴りの症状が出て、耳の老化を早めてしまいます。

耳を酷使しないよう気を付けましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



音響による難聴は、耳鼻科で治療を受けなければ、自然には治りません。早めの受診が重要。

もしも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



保健室

1年間の記録



病気	けが	相談
1078人	367人	108人

保健室に来室した人で、気になったことは就寝時刻が遅い人がとても多かったことです。睡眠は8時間とりましょう。相談に来室した人は、「相談できる力」があるので少し安心します。みんな完璧じゃないし、失敗もする、気を使い過ぎてうまくいかなかったりもする、お互い様です。気持ちがモヤモヤしたら、そのことを誰かに聞いてもらいましょう。心が軽くなります。



心の病気にならないために

- ① ストレス自体を減らす
例えば、「習い事が多い場合は、習い事を減らす」など、生活を調整する。適度な息抜きは必要だが、息抜きをし続ける生き方は、不安や落ち込みが大きくなることもある。「ほどよい働き者である」ことは、悩みにとらわれない生活スタイルである。
- ② ストレスに耐える
大きなストレスを受けたときに大切なのは、体を大切にし、休養をとること。気晴らしをするよりも「きちんと寝る」こと。
- ③ ストレスを受け流す
ストレスに強い人は、ストレスを受け流す技術が高い人。ストレスを受け流す4つのポイント「手伝ってと言って人に頼む」「教えてもらう」「断る。(感謝を伝えながら断る)」「ぐちる。(相手と場所を選ぶ)」
- ④ ストレスに影響されにくい生活スタイル
暇な時間が多いと、余計なことまで考えて、気持ちが落ち込みやすくなる。「不安」は考えれば考えるほど大きくなる。気にはなるけど、いったん置いて目の前のことに打ち込む。「全員と仲良くしよう」ではなく、苦手な人がいても「あいさつする」「愛想よくする」ことでやりすごす。

