

ほけんだより

令和2年3月19日(木)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

思いもよらない形での年度末になりました。新型コロナウイルス感染症の影響は、今はいつまで続くか予測ができません。新年度の動きは現時点で未定ですが、進級・進学に向けて各自が着々と準備をしていきましょう。外出前には健康チェックをしっかりとしましょう。

中学校生活を元気に過ごしてきたみなさんならば、体調との兼ね合いを考えて、正しい判断ができると信じています。

自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

体はだるくない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

スマホで音楽や動画の音声を聞く人は、使っているかもしれません。イヤホンやヘッドホン、長時間使用を続けていませんか？ 使い方に気をつけて、耳のはたらきを大切にしましょう。

ヘッドホン・イヤホンを使う時には…

- 話しかけられたことに気づける音量調整
- 睡眠不足や体調不良の時には使わない
- イヤホンを使うのは1日1時間くらいまでにする



時間の目安の根拠は、今話題の”WHO“が示している基準。大音量で音楽を聴き続けると、耳の中の細胞が少しずつ破壊されます。続けていると治療の難しいヘッドホン(イヤホン)難聴になることがあります。普段からの予防が大切です。

こんな症状が出たらヘッドホン難聴かも！？

- 右耳と左耳で聞こえが違う
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

症状に気づいたら、速やかに受診をし、耳を休ませましょう。音楽や会話をいつまでも楽しめるように、危険にすぐに気づけるように、耳を大切にしてください。

卒業生のみなさんへ

これからのみなさんの夢や目標は、より具体的で現実的なものになっていくでしょう。それらを実現していく力になるのは、「食べること・寝ること・運動すること」。心も体も快調だと感じられるよう、生活をコントロールしていきましょう。広い世界がみなさんを待っています。

