

# ほけんだより3月

2021年度 NO.13 徳島県立城南高等学校

今年度もいよいよ最後の1か月となりました。進級に向けて準備はできていますか？新型コロナウイルスの影響などでばたばた落ち着かない毎日ですが、4月からも元気に新年度がスタートできるように、体調管理や感染症対策をしっかりとしましょう。

## 3月3日は耳の日！！

耳の日は、「多くの人が耳の病気などに関心を持ち、健康な耳の大切さを知ってほしい。」という思いを込めて、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

### 耳の異常信号

あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

### こんな症状…ヘッドホン難聴かも！？

→耳が聞こえにくい、耳がつまった感じがする、耳鳴りがする…など

### ヘッドホン難聴とは

→大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで長時間聴き続けることにより、耳の中の細胞が壊れてしまい、耳が聞こえにくくなること。

### ヘッドホン難聴を防ごう！

→ヘッドホン難聴は重症化すると治療が難しくなります。ヘッドホンやイヤホンなどを使用する場合は、1時間おきに耳を休ませてあげましょう。体調が悪いと感じる時はヘッドホンやイヤホンは使用しないようにしましょう！



# 今年度の保健室利用状況

## 〈内科症状編〉



保健室利用No.1症状  
「頭痛」

特に、夏から秋にかけて気温が下がってくると、体調不良を訴えて来室する人が増えました。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠などで生活習慣を整え、日頃から体調管理ができるようにしましょう。また、服装の調節などで寒さ・暑さ対策ができるようにしましょう！

## 〈外科症状編〉



保健室利用No.1症状  
「すり傷」

体育の授業中や、自転車で登校中などのケガが多かったです。ケガは、しっかり準備運動をしたり、時間に余裕を持って行動したりすることで防ぐことができます。自分でも簡単な応急処置ができるようにしておくといいですね。RICE処置を覚えましょう!!!

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校管理下（部活動中、登校中、授業中など）でのケガなどは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請ができます。治療の総額が5,000円以上（例えば、保険証を使って自己負担金3割の場合、1,500円以上支払った場合）に、請求の対象となります。未申請の災害がある場合は、保健室まで申し出てください。また、すでに申請している災害で、継続の申請がある場合は、すみやかに書類を提出してください。

## 生活習慣を改善！～健康力UPのために～

今年度は健康に過ごせましたか？4月からも元気に過ごすために、今年度の生活を振り返ってみましょう！

### 食事編

- 1日3食、栄養バランスを考えて食べた。
- 間食や夜食は、量や時間を考えて食べた。
- よく噛んで食べた。
- 食事内容や食事の仕方を工夫した。

### 休養・睡眠編

- 早寝・早起きができた。
- 寝る前はスマホやテレビを見るのを控えた。
- ストレスを上手に解消できた。
- 体調が悪いと感じた時は無理せず休めた。

### 運動編

- 体を動かす時間が増えた。
- 運動の習慣がついた。
- 体を動かすことを楽しめた。
- ケガに気をつけて過ごせた。



チェックしてみよう！