

保健だより3月

郡山中学校 保健室

平成30年3月7日

本校では、2月中旬からインフルエンザが急増し、授業短縮や学級閉鎖の措置をとってまいりました。現在ではインフルエンザと診断を受ける生徒はほとんどいなくなりました。蔓延防止のために御理解と御協力をいただきましてありがとうございました。1・2年生については、修了式まで給食時の手洗いやアルコール消毒、給食当番のマスクの着用などを継続していきます。元気に年度末を過ごすことができるよう健康管理をお願いします。


☆☆新しい学年に向けて☆☆ ～春休みTODOリスト～

- 手洗い・うがいを続けよう
万全な体調で新学期を迎えよう
- 治療を済ませておこう
健康診断の後にももらった「受診のおすすめ」がそのままになっていませんか？検査や治療が終わっていない人は受診のチャンスです。
- ゆっくりする時間をもとう
好きなことをする時間を作って心のエネルギーもチャージしよう

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



～音で耳が傷つく～

ヘッドホン難聴に注意！！

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、コンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化して、聴力が回復しないこともあります。「耳が聞こえにくい。耳鳴りがある。めまいがする。」などの症状があれば受診をおすすめします。



音の大きさ

音の感じ方は人それぞれです。自分では「うるさい」と思っていなくても、耳には負担になっていることもあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安です。

聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳は休むことができずダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのを避けて適度に休憩をとりましょう。