

新年を迎え、決意を新たに学校生活を始めた生徒のみなさんも多いのではないのでしょうか。

インフルエンザが流行中です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の対策をしっかり行っていきましょう。

保健委員会だよりは毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は「生活習慣の大切さ」「ヘッドホン・イヤホン難聴」についてです。今年度の保健委員会だよりはこれで最後となります。作成してくれた1年生の保健委員さん、ありがとうございました。

水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

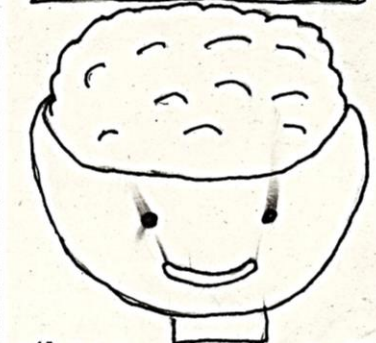
冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



生活習慣が大切なのは、なぜ?

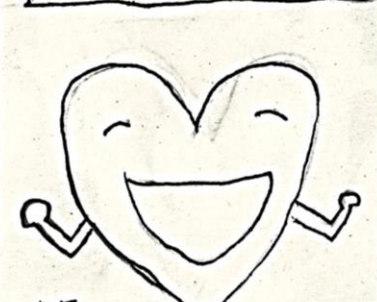
生活習慣の基本は食事、運動、睡眠です。
健康にいい生活習慣でこんないいことがあつた。

食事



- いろいろな筋肉、骨、血液などが作られます。
- 元気に活動するエネルギーが作られます。
- 体の言動がよくなり、誰かと一緒に食べる笑顔になります。

運動



- 筋肉がついて骨が強くなります。
- 肺や心臓が鍛えられ、太りにくくなります。
- 血液の流れがよくなり、気持ちが入ります。

睡眠



- 体がぐんぐん成長します。
- 病気に対抗する力を強くします。
- 落ちついた気持ちになり、行儀がよくなります。
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もあつてくれます。

ヘッドホン 莫佳耳患 危険度チェック

(A) こんな使い方をしていますか?
 イヤホンで音楽を聞いていると話しかけられてもわからない
 日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている。
 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

(B) こんな症状はありませんか?
 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
 耳が詰まるような感じがある。
 耳鳴りがすることがある。



(A) だけにチェックがついた人
 ヘッドホン莫佳耳患の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。
 ヘッドホン莫佳耳患は治療が莫佳しいので予防を心がけるのが一番です。

① 大きな声で ② たとえ小さめの音でも ③ 体調が悪いとき聞かない 長時間続けて聞かない。 は聞かない。

(A)(B) にチェックがついた人
 ヘッドホン莫佳耳患が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治る事もあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。