

燕中SMILE

燕中学校保健だより
生徒と保護者様へ

R8.2.27 燕中学校保健室

NO.8

未来へ羽ばたけ！燕中3年生

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんとは一緒に燕中学校に入学しましたね。真新しいデザインの制服に身を包み、緊張して入学した日を覚えていますか？3年間、保健室から皆さんの成長を見守ってきました。体と共に、心もぐーんと大きくなり、今では頼もしく思います。けがをして痛かった日、辛い涙を流した日も、全てが成長の証です。進路はそれぞれ違いますが、人生の真新しいページに向かって一歩踏み出すあなたを応援しています。これからも健康な心と体を育て、笑顔を大切に過ごしていきましょう。



3月3日は「耳の日」大切な耳の健康について考えよう

WHO（世界保健機関）は「イヤホンの長時間使用で、世界中の若者の半分以上が将来難聴になるリスクにさらされている」と警告しています。若者ほど難聴のリスクが高く、中学生の皆さんは普段から注意が必要です。難聴は治療が難しいので、予防が肝心です。一生使う、大切な耳です。安全に使用できるように、覚えておいてください。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

2年生「修学旅行」に向けて準備はOK？

2年生は3月6日（金）より修学旅行に出発です。けがや病気のない、安全で楽しい旅行にしてほしいと思います。そのためには事前の準備が大切です。しっかり体調を整えて、各自忘れ物にもご注意を。

もっと楽しい修学旅行。健康面での注意事項

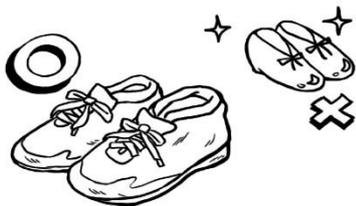
体調は万全？

素敵な鬼い出を
作るために...

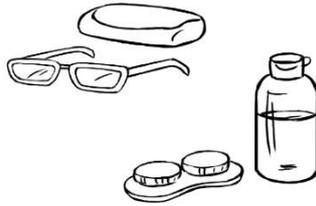
<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p> 	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p> 	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばって みる!</p> 
<p>適度に体を動かす</p> <p>“ スポーッ だけか ” “ 運動か じゃない! ”</p> 	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい</p> <p>おなかの薬 その他... 必要?</p> 	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p> 

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

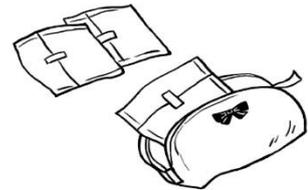
楽しく安全な旅行のために、必要なもの



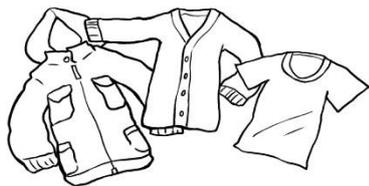
靴ずれなどをしないように、履きなれた靴を履いていきましょう。



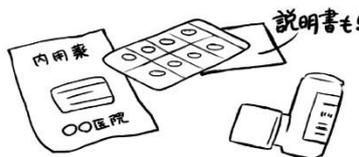
コンタクトレンズを使っている人は、ケア用品やケース、めがねも忘れないように。



環境の変化でリズムが乱れることがあるので、女子は生理用品を忘れずに。



旅行先の気候に応じて衣服を調節できるようにしておきましょう。



持病のある人はふだん使っている薬を持っていきましょう。



緊急時にマイナ保険証の原本または資格情報を持参する人はお忘れなく。

ハンカチ・ティッシュはもちろん、ばんそうこうなども携帯すると安心です。自分がけがをした時はもちろん、一緒にいる友達を助けてあげることができますね。「自分のことは自分でできる」力を身につけましょう!