



2024. 大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

いよいよ今年度（2023年度）が終わろうとしています。

あなたにとって、この1年間は長かったですか？短かったですか？

部活動に明け暮れた人、実力発揮できた人にとっては充実していたかもしれませんが、何となく毎日を過ごした人には達成感が薄いかもしれません。

さあ！新しい年度が始まろうとしています。

次こそは・・・あなた独自の目標を立ててみませんか？

保健室

## 1年間の記録



来室者	ケガ	病気
3386 人	166 人	1758 人

その他に、休み時間などに姿を見せた生徒が1400人ほどいました。

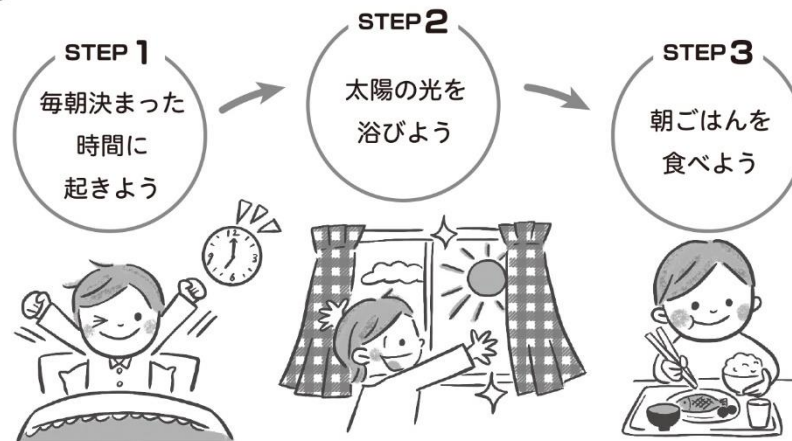
（前年度の来室者は3859人でしたから、減少傾向かな？）

今年度はインフルエンザによる学級・学年閉鎖もあり、さらなる個々の感染予防の必要性が感じられました。あなたは大丈夫ですか？

## 1年間を 振り返ろう

まだまだ感染症は続くと予想されます。春休み中も生活リズムを崩さず、睡眠不足、偏った食事、ダラダラ生活など反省して、4月から新たな好スタートがきれますように！！

## 春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



### 春休み中だからできること

\*体調のことで、気になることはありませんか？

4月には早速健康診断があります。治療勧告書をもらっても放置している、今現在調子が悪いが受診できていない、なんてことはないでしょうか？

\*新しい学年を気持ちよく始められますか？

自分の部屋や身の回りの整理整頓はできていますか？

雑多なものがいっぱい、探すのに苦労しないように片付けましょう。

\*1日の時間割がありますか？

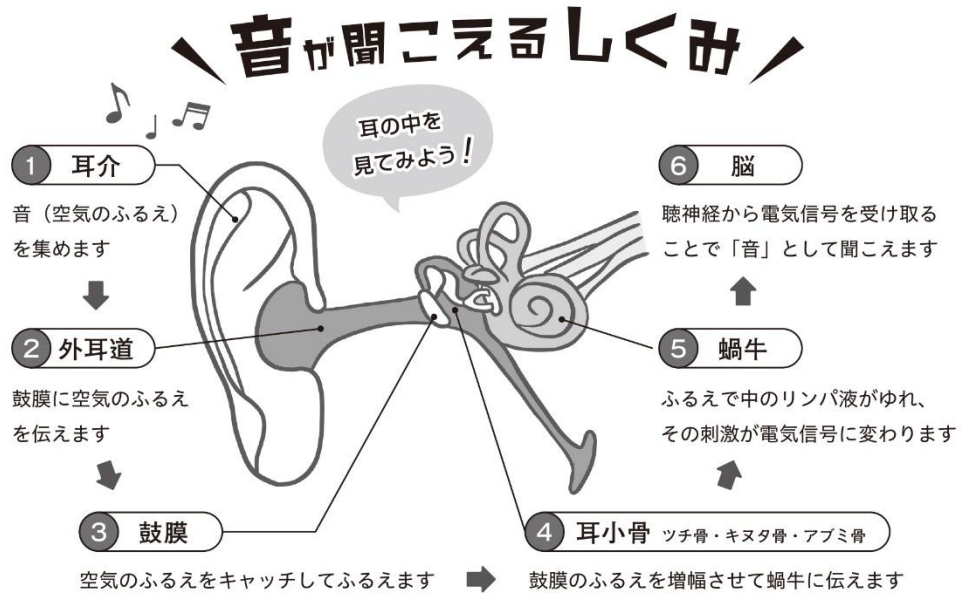
起床時間から就寝時間までの行動が区別できているでしょうか？

いつのまにか1日が終わっていたということのないように！

反対に、用事を詰め込みすぎて疲れをためないようにしてください。



# 3月3日は耳の日。大切にしてください！



ちょっとふり返ってみてください！！

## イヤホン 難聴に注意！



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。  
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

**！ イヤホンの使い方**

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## 耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする **イヤ**

鼻を思いっきりかむ **イヤ**

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く **イヤ**

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。

こんなときは **耳鼻科**へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がもった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しよう。

## 「花粉症」？の人へ

この季節、クシャミ連発・鼻ムズムズ・鼻水タラタラ・・・と、花粉症なのか風邪症状なのか迷う症状に悩まされていませんか？  
ティッシュは常備していますか？  
保健室でティッシュペーパーを要求する人も年中みられます。各自で準備してください。  
強く鼻をかみすぎると、耳を傷めます。気をつけてください！

## 耳をいためない鼻のかみ方



両方一度に、力いっぱいかんではいけません！



心身共に健康であることをめざしています。  
来年度も保健だよりをよろしく！

