

保健だより

愛媛県立
松山西中等教育学校
R8. 3. 3

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でもこの時期は、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的に寒さが急に戻ってくることもありますので要注意です。本格的な春までもう少し。しっかり体調管理を続けて、元気に新年度を迎えましょう。

インフルエンザB型の流行が続いています。引き続き、30分に1回程度の定期的な換気を励行するほか、場面に応じたマスクの着用や咳エチケット、液体せっけんと流水による手洗いといった感染予防対策を行いましょう。

☆咳エチケットについて☆

☆咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

☆鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手の平で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

☆咳をしている人にマスクの着用をお願いしましよう。

※咳エチケット用のマスクは、不織布製マスクの使用が推奨されます。

※マスクの着用は説明書を読んで、正しく着用しましよう。

※咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。



3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして伝えてありますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、照れくさくて言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

音のつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとぎとぎとする

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましよう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？ 目的地まで一直線に最短で向かう道？ それとも、くねくねと曲った道？ 人生は正解/不正解がたいていは、どんな道でもありです！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それです。曲がり角で「どちらの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきにも恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩いていきたいと思います。

