

ほけんだより 3月

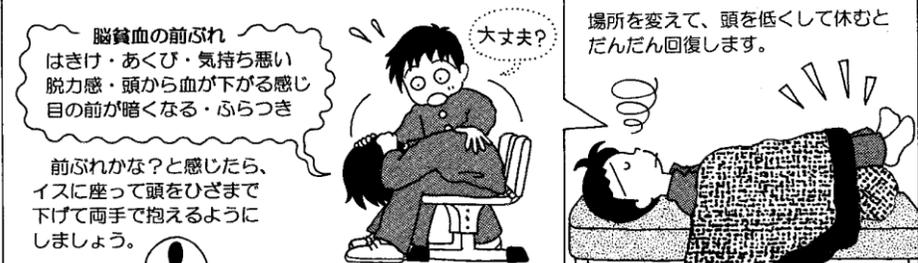
令和5年3月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

少しずつ寒さも和らいできますが、まだときどき寒い日もあります。体調を崩さないように気を付けて、1年をしめくくる月を元気に過ごしましょう。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。



もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン!と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

毎日の健康チェックを忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することが大切。毎日の健康チェックを習慣にしましょう。

- ぐっすり眠れた? 熱やせき等かぜ症状はない?
- 朝食はおいしく食べられた? 体に痛いところはない?
- 排便した? やる気はわいてくる?
- 運動不足になっていない? たくさん笑ってる?

来年度も、自分の体と心の健康を守って、元気に過ごせるといいですね。

3月3日は耳の日 耳を大切にしよう

ヘッドホンイヤホン難聴 危険度チェック

A こんな使い方 していませんか?

- 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
- 1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 ありませんか?

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつ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

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ①大きな音で聞かない
 - ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
 - ③体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。

A B にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、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こともあるので、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。