

# ほけんだより 3月

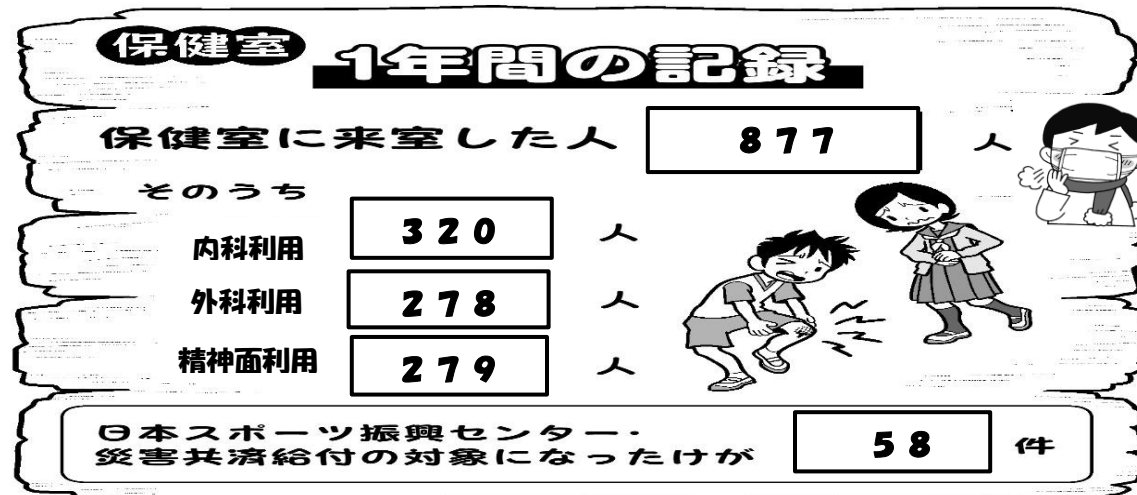
令和2年3月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

3月2日から新型コロナウイルス感染症による臨時休校となっていますが、みなさん体調面は変わりませんか？4月に始まった学年も、もうすぐ終わりに近づいています。この1年間、みなさん充実していましたか？楽しかったことや感動したこと、頑張ったことなどたくさんあったと思います。しかし中にはつらかったことや悲しかったこと、悔しかったこともあったかもしれません。いろいろな経験が、1年前よりもさらにみなさんの心も体も大きく成長させてくれたと思います。来年度も心身ともにいい成長ができますように！



## ★ 保健室利用状況

令和2年3月1日現在



\* 保健室を利用した人は、来年度は、自分の健康を守るようにしましょう！

## ★ ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけて・・・

### ☑ チェックしてみよう！

- イヤホンで音楽を聴いていると話しかけられても気づかない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聴いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聴いている
- 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



チェックがあった人は、十分に耳を休ませ、耳に違和感がある人は、そのまま放置せずにできるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。受診する際は、医療機関に連絡をしましょう。

新学期に、ぼ～っとして勉強に身が入らない、体力が低下して運動したらきつい・・・こんな状況にならないためにも



## ★ 臨時休校中・春休み中も生活リズムを崩さないように！

### ● 睡眠時間は、しっかりと6時間確保

睡眠をとることでストレスが解消され、免疫力がアップし、疲れた脳を休めることができます。

### ● 毎日決まった時間に起きる

学校がある日と同じように起きて1日のスケジュールを立て、計画的に過ごそう。

### ● 1日3食バランスの良い食事を摂る



朝食を摂ることで、脳や体にも活力を与えてくれます。また、家庭でも料理を教えてもらったりすると、一人暮らしになった時でも、料理の秘訣を学習できると思います。

### ● 運動して、体力・筋力を落とさない

毎日スマホ・インターネットなどで動画をみたりゲームばかりしたりして過ごすのではなく、体を動かしましょう。家では家の人のお手伝いや、部屋の片づけ、家の中でできる軽い運動など、体を動かす工夫をしましょう。

### ● 感染症予防対策しましょう

手洗い・手指消毒・マスクの着用・うがい・多くの人が集まる場所や不要不急の外出は避けましょう。咳をするときは、咳エチケットも忘れずにね。

## ★ 春休み中の危険について！

春休みは、知り合いが地元に戻ってきたり、最近運転免許を取得した先輩もいたりすると思います。中には甘い誘惑(タバコ・お酒など)やドライブに誘われることもあるかもしれません。運転初心者も、取得してすぐは不安もたくさんあると思います。運転をお願いしたりせず、また誘われたりしても、きっぱりと断りましょう。曖昧な返事は誤解を招きます。NO!と断ることが大切です！そして、この時期の外出は、避けましょう。



来月から健康診断が始まります。むし歯等ある人は、歯科治療して新年度を迎えましょう！

