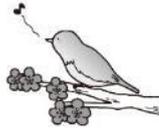


保健便り 3月



R2. 3. 3

今治西高校保健室

担当 103 104HR

明日から臨時休業となります。突然のことで様々な不安を感じている人も多いと思います。例年よりも休みは長くなりますが、来年度に向けての準備や、新しいことを始めてみるなど、休みを有効に使いましょう。感染症対策は先日配布した号外保健便りを参考にしてください。

また、生活習慣が乱れないよう、起床時間、就寝時間を決めておくなどし、新学期の良いスタートが切れるよう体調を整えておきましょう。



保健室から1年の振り返り



1年間心も身体も健康に過ごすことはできましたか？

今年度の保健室利用者は昨年度に比べ+250人の1323人でした。

多かった症状

1 気分不良 (281人)

2 腹痛 (132人)

3 風邪 (119人)

多かったけが

1 擦り傷 (165人)

2 捻挫 (60人)

3 打撲 (30人)

ほとんど病気もけがもなく元気に過ごせた人も、大きな病気やけががあった人も、それぞれ振り返り、より健康な生活につながるために必要なことをぜひ考えてみてください。

また、普段の生活の中で、いつ、どんなことに気をつければよいかも考えられるといいですね。

こころの**疲れ** セルフケア

体を動かす

誰かに
話してみる

今の気持ちを
書きだす

音楽を聞く

深呼吸
をする

なんとなく具合が悪い、
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

耳が「ツーン」なぜ起こる？

飛行機の離陸時やエレベーターに乗っているときなどに耳が「ツーン」となったことはありませんか？これは急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っばられることで起こる現象です。

私たちの耳は、鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば、飛行機で上空に行くと、機内の気圧が急激に下がります。内側と外側に生じた気圧差に調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っばられることで「ツーン」となるのです。

解消するためには、中耳（鼓膜の奥）と咽頭（鼻の奥）を結ぶ耳管を広げて空気を通りやすくすることが必要ですが、最も簡単な解決方法は唾液を飲み込むことです。他の方法として、何か飲み物を飲んでもいいですし、飴やガムを食べても効果があります。

このように耳の内外の圧力を調節することを『耳抜き』と呼んでいて、ダイビングをするときにも使われているそうです。



ヘッドホン・イヤホンを使用するときの注意

- ①大きな音で聞かない
- ②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

ヘッドホン難聴の予防を心がけましょう。



今年度最後の間違い探し（7つあります。）

