

# 保健だより

松山中央高校

保健室

R5. 3

今年度も残りわずかとなりました。今年度も、新型コロナウイルス感染症予防対策のための「新しい生活様式」の中での1年間となり、皆さん、気分的にもストレスを感じたことと思います。この春には、感染症の分類が2類から5類になる検討がなされていますが、終息が少しでも早く迎えられ、安心して生活が出来るように、各自で予防できる感染症対策を行っていきましょう。来ない春はありません！！

そして、各自の心身の健康面について、この1年間を振り返り、新しい学年に向けて、より良いスタートが切れるよう、この春休み中に心身のメンテナンスをしておきましょう！！

## この1年間 心身の健康に生活でできたか？

気をつけて〇×チェックしてみよう。

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど、野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し、体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で、睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき、きれいなハンカチ、きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p>

## 今月の保健目標

- ・学校保健活動の反省
- ・耳の健康

### 春休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾が忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

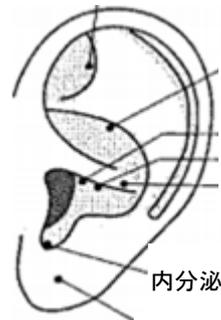


## 3月3日は耳の日です

### 知ってる？ 耳のツボ

\*\*\* \*\* \*

神門...精神を安定させる



腎...水分代謝を高める

食道、噴門、胃...消化器系の働きを正常にする

内分泌...ホルモンバランスを整える

眼...疲れた目にきく

\*\*\* \*\* \*

### ヘッドホン難聴に注意！！

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聴こえにくくなったことはありませんか？大きな音で耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので、「音響外傷」とも言われます。ヘッドホンを使うときは、小さい音から調節し周囲の音が聞こえる程度にしましょう。



### 綿棒で耳の入口を軽くなでるだけでOK

がる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



### 月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



### 3月3日は耳の日



## 正しい耳掃除



カサカサさん

ベトベトさん

耳かき棒OK

綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を

しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

## 花粉対策あれこれ

とにかく花粉にふれないようにします。

### ●外出時●



外出時には、マスク・ぼうし・メガネをつける。

### ●帰宅時●



家に入る前に、体についた花粉をしっかりと落とし、うがい、洗顔をおこなう。

## 花粉症の季節です！



気象情報に注意して、事前の対策を行いましょう。症状のひどい人は病院を受診しましょう。