



健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校

発行日：平成29年 3月23日



早いもので今年度もあとわずかとなりました。この一年間、心も体も健康に過ごせたでしょうか。この一年間の自分の健康管理を反省し、うまくいったところは今後も活かし、改善するところは毎日の生活の中で実行できるよう心がけていくことが大切です。進級を目前にして、どんな時でも自分の良いところには自信を持ち目標をしっかりと定めていきましょう。



健康ってなんだろう？

病気がないなら健康？ 例えば生まれつきの疾患があったとしても、イキイキとした生活を送っている人はたくさんいます。

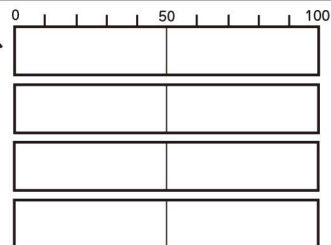
健康にはいろいろな質があって、それぞれが大切な条件です。

1年をふり返ってみよう。あなたの健康度はどれくらい？

☆ 自分でグラフに書き込んでみよう ☆

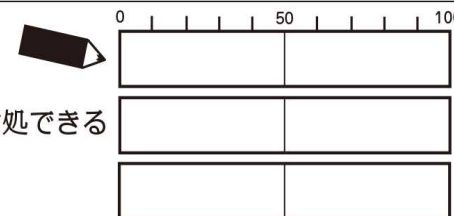
生活の健康

- ・ 1日3回、規則正しい食生活ができている
- ・ 5大栄養素をバランスよく組み合わせて食べている
- ・ 早寝・早起き。毎日ぐっすり眠れている
- ・ 気分がスッキリするくらいの運動を毎日している



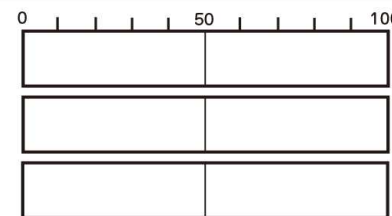
心とからだの健康

- ・ からだの不調に気づくことができる
- ・ からだの不調を解決するために、きちんと対処できる
- ・ ストレスを発散する自分なりの方法がある



社会的な健康

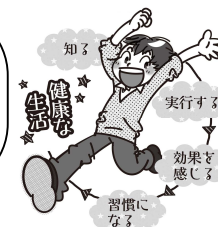
- ・ 責任を持ってやっている役割がある
- ・ 信頼しあえる友人がいる
- ・ 家族と話す時間を持っている



さて、あなたあなたの健康達成度はどのくらいだったでしょうか？

健康の基本は、「生活の健康」・「心とからだの健康」・「社会的な健康」といわれます。各自が目標を立てて新年度をむかえよう！

〈 来年度はこんな1年にしたい！ 〉・・・書いておこう・・・



II 春休み中の“新年度に向けての準備！”

- 歯・口腔の治療や定期検診も春休みのうちに済ませておきましょう。
特に、むし歯の治療途中の人は根気強く治療を続けましょう。
また、むし歯のない人も、ブラッシングを継続し、むし歯予防に努めましょう。
- メガネやコンタクトレンズはあっていますか？
気づかないうちに視力が低下しているということもあります。
必要な人は、春休み中に定期検査を受けて調整をしておきましょう。
- 心臓病・腎臓病等での定期検診の必要な人は、春休みのうちに済ませておきましょう。
- 体調に不安のある人は、新学期が始まる前に早めに受診をしたり、体調を整えたりするなど、自分なりの工夫をしておきましょう。



春休み中の

III 生活時間（パターン）を整えよう！

- ① 決まった時間に起きよう。
自然に目覚められることが一番。まず、目覚まし時計をセットしてみよう。
- ② 朝食をしっかり摂ろう。
 - ・ 脳のエネルギーアップ〈集中力アップ〉
 - ・ 体温が上昇〈体が元気に活動〉
 - ・ 腸を刺激〈便通が良くなる〉
- ③ 計画的に課題をこなそう。
- ④ 睡眠は充分にとろう！〈生活リズムの基本〉
～睡眠を充分にとるために～
 - ・ 毎日の寝る時刻をだいたい決めて実行する。
 - ・ 昼間の生活時間を充実して過ごす。〈課題・部活動・家の手伝い・読書 等〉
 - ・ 寝る前の軽い体操やぬるめの風呂に入ってゆったりしてみよう。
 - ・ 寝室は暗く静かにしよう。
- ⑤ 生活リズムを崩す“誘惑”に負けない。〈強い意志を持つことが大切〉
寝る前のスマートフォン、メールやインターネット、テレビ視聴は時間を決めよう。



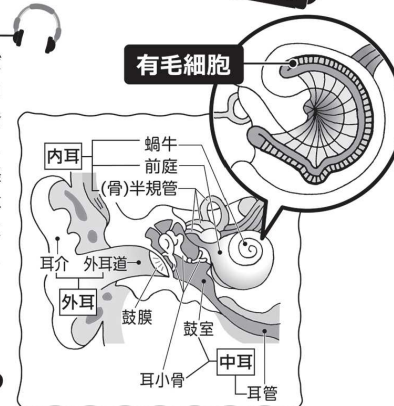
IV 知っておこう！

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ × 聞く時間 × 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！