

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年3月

担当 1-8 越智・山本

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標 : 1年間の生活習慣を振り返ろう！

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられて、風の冷たさも緩んできましたね。3月は4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期でもあります。体調をくずさないように生活リズムを整えましょう。



むむ！！
ポテトチップスを
食べる音！？

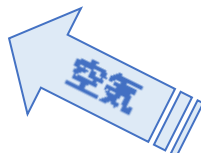


3月3日は「耳の日」

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから、昭和31年に制定されました。聞こえ方や耳の健康について知り、考えてみましょう。

空気がないと音は聞こえない

皆さんの周りには、車の音、足音等のたくさんの音があります。音は耳で聞いているわけですが、実は音として聞こえるように耳まで届けてくれるのは、空気なのです。耳の奥には、音を聞くのに必要な鼓膜があります。空気が海の波のように揺れて、この鼓膜を揺らすと、それを音だと感じることができるのです。高い音、低い音、うるさい音、静かな音、いろんな音があるのは、音が大きさや強さの違う空気の波になって耳に届くからなのです。



精巧な聴覚の仕組み

人の聴覚はとても精巧です。音がどの位置から聞こえるのか、方角がたった1度違うだけでも聞き分けることができます。仮に、左右の耳が30cm離れているとしましょう。音が秒速300mで伝わるとすれば、30cm離れた左右の耳に届く時間差は、わずか1000分の1秒しかありません。そして1度の方角の違いから発せられる音の場合、左右の耳に届く時間差は、わずか10万分の1秒です。人は、そのほんのわずかな時間差を感じて、音の発せられる方角を特定しているのです。



見方を変えて、いいスタートにつなげよう！

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものです。自分に自信がない、いいところがない……そんな理由から人間関係が気になる人もいるかもしれません。そこで、ぜひ知っておいて欲しいのが「フレーミング」という考え方です。



フレーミングとは、ある枠組み(フレーム)で捉えられている物事を、それとは違う枠組みで見ることを言います。例えば『うるさい』⇒『元気がいい』、『飽きっぽい』⇒『好奇心旺盛』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所として捉えることができるのです。

自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかもしれません。構えずることなく、自分らしく、新しいスタートを切ってください。

令和2年度 学校保健委員会を開催しました

令和3年2月17日(水)に、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、校内での健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進することを目的としています。保健委員2年生が生徒代表として参加しました。

1) 講話「感染症-新型コロナウイルスについて-」



2) 生徒保健委員会活動報告 発表：委員長、副委員長

- ・広報班(1年):保健だより作成の紹介
- ・調査統計班(2年):文化祭企画展示について
- ・環境衛生班(3年):環境衛生検査結果について
- ・作品応募、救急法講習会、感染症対策 など

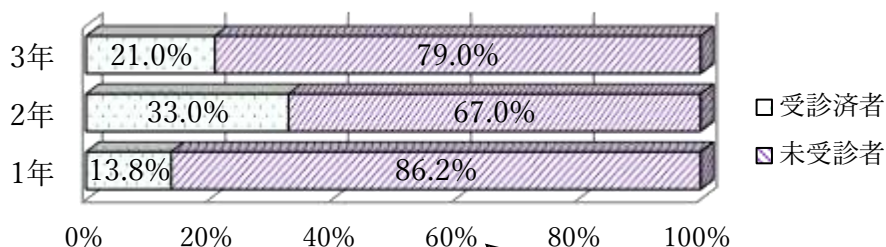


3) 学校保健について

- ・定期健康診断結果
- ・保健室利用状況
- ・災害発生状況
- ・環境衛生検査結果



歯科受診状況 (学年別)



歯科の受診率は、治療に時間がかかるためか低い状態にあります。また、定期的に歯石除去などに受診する人と、むし歯が何本あっても受診しない人の、意識の違いも問題です。むし歯は放置しておく、とどんどん悪化してしまい、自然に治ることはありません。治療が必要な人で、まだ受診していない場合は、早く受診するようにしましょう！

保健委員として、来年度へ向けて……

今年度は新型コロナウイルスが流行し、昨年度より状況が一変しました。生活も変わってきたため、手洗いやマスクの着用を徹底したいです。そして、新型コロナウイルスがこれ以上流行しないよう、自分たちでできることを個人が意識し、来年度にはもっと感染症対策が頑張れるよう呼び掛けていきたいです。

