

# 保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和6年3月  
担当 1-2 大山・鈴木

今月の保健目標：1年間を振り返り、新学期に向けて心身を整えよう

3月に入って、春を感じる暖かい風が吹き始めました。感染対策のために必須だったマスクも着用が緩和され、コミュニケーションもとりやすくなりますね。

新学期を笑顔で元気に迎えられるように、今年度の健康生活を振り返りながら、心と身体の調子を整えていきましょう。



## イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁! .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレイヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



## 心がザワザワするときは…

卒業や進級・進学のはじめは、「さようなら」と「初めまして」や「こんにちは」がいっぱいです。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるかもしれません。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっと湧いてくるはずですよ。

### ★いろいろな方法を試してみよう★

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる(量に注意)
- ・身体を動かす
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・たっぷり眠る

etc...

# 令和5年度 学校保健委員会を開催しました

令和6年1月24日(水)、本校会議室にて学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、校内での健康に関する課題を協議し、健康づくりの推進を目的としています。保健委員2年生も生徒代表として参加しました。

## 1) 講話「眼の健康について」 講師 学校眼科医 泉田仁美先生

- ・視力低下の原因は様々である。
- ・慢性的な緑内障が増えているが、早めの治療で視力の維持可能。
- ・異常を感じたら早めに受診する。
- ・スマホやPC等を使うときはこまめに休憩し、長時間見続けない。

### 【保健委員の感想】

- ・目の病気は難しいし、大変だと思った。
- ・今回のお話を機に、眼の健康に気を付けたいと思った。
- ・眼の細かい構造まで学べ、自分の生活でも気をつけようと思う。

## 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
- ・ 研修会参加報告、各種作品応募、表彰 等

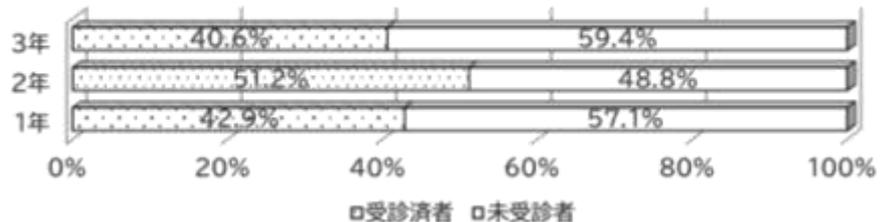


## 3) 学校保健について

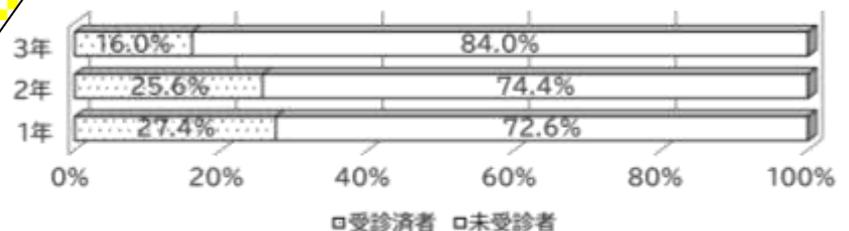
- ・ 定期健康診断結果
- ・ 保健室利用状況
- ・ 災害発生状況
- ・ 学校感染症罹患状況
- ・ 環境衛生検査結果

眼科の受診率は40%以上ですが、歯科の受診率はどの学年も30%未満と低い状況です。歯石や歯垢の蓄積は歯周病の原因になります。虫歯以外を指摘されている人も春休み中に受診しましょう。

眼科受診状況(学年別)



歯科受診状況(学年別)



## 冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。春のおしゃれを楽しみたいところですが、まだまだ油断大敵! 朝晩と日中はもちろん、日ごとに気温差が大きいかいのもこの時期の特徴です。

体調を崩さないために、天気予報をこまめにチェックし、気温の動

向に注意しながら衣服の調節をしてみましょう。カーディガンやベストなど、脱ぎ着しやすい服装がおすすめ。また、マフラーや使い捨てカイロなど、かさばりにくい防寒グッズを携帯するのも良いですね。

本格的な春まであと少しです。体調管理を怠らず、元気に新年度を迎えましょう!

