

# Health Promotion

今年度は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性が極めて高いと言われていました。しかし、各御家庭での感染症対策をしっかりといただいたお陰で、袋井中では今のところ大流行には至っていません。日頃から、学校保健に関して御理解と御協力をしていただきありがとうございます。引き続き、予防対策をよろしくをお願いします。

## 3月3日は耳の日



予防しよう

### ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

#### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



#### 予防Point 02

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



#### 予防Point 03

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

こんな症状があれば  
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



# ～自分の健康は自分で守る!～



## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力



- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



## 健康を守る 4つの力

### チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、  
体と心が健康であること。  
そのためには「自分の健康は自分で守る」  
という意識を持ち、  
“4つの力”を身につけることが大切です。  
この1年間を振り返って、  
4つの力があるかチェックしましょう。



## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切です。そこでポイントになるのは、保護者の皆さんの力です。

**\*健康で過ごすために重要なことは・・・**

**「健康を守る4つの力」+「保護者のお子さんを見守る力」**



今年度の健康診断の結果、治療の必要な生徒には「結果のお知らせ」を配布しました。治療は済みましたでしょうか。治療が済みましたら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。すでに治療が終了している御家庭につきましては、「結果のお知らせ」にその旨を記入し、提出してください。

歯科 70.2%、視力 81.1%、内科 86.6%、耳鼻科、眼科 64.0%、聴力 88.9%、  
心電図 83.3%、貧血検査、尿検査 60.0% 《 2月28日現在治療状況 》