

Health Promotion

新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかりとっているためか、インフルエンザの流行もなく、生徒は元気に学校生活を送っています。しかしこの時期、暖かい日と寒い日の温度差が激しいため、体調を崩しやすくなります。また、本格的な花粉シーズンを迎える今、花粉症に悩まされる人も多いと思います。3学期もあと少し、体調管理をしっかりとって、有終の美を飾りたいものです。

1年間の健康生活を反省しよう

～2月の健康の日「1年間の健康生活の振り返り」より～

表の数字は、「はい」「だいたいできた」と答えた生徒の割合です。

	1年%	2年%	3年%	全校%
1 夜は、自分で決めた時刻に寝た。	47.2	44.4	48.3	46.6
2 食事の後に、歯みがきをした。	96.2	95.3	97.6	95.6
3 手足のつめは、短く切っていた。	70.9	78.6	76.1	75.4
4 ハンカチは、いつもポケットに入れていた。	63.8	59.8	59.5	60.7
5 メディアは、決めた使用時間を守れた。	27.2	21.0	26.3	24.7
6 「ありがとう」「ごめんね」が言えた。	98.9	98.7	99.5	98.6
7 友達と仲良くできた。	97.7	96.6	99.0	97.5
8 学校で友達や先生と話ができた。	98.5	98.3	99.0	98.4
9 自分の気持ちを家の人に言えた。	82.6	79.1	84.4	81.9
10 すぐにかっとなることはなかった。	78.5	74.8	79.0	76.6
11 けんかをしてもすぐに仲直りができた。	89.4	93.2	95.1	91.9
12 家はホッとするところである。	92.8	91.9	96.6	93.6
13 学校は楽しいところである。	94.3	87.2	86.3	88.9
14 ふわふわ言葉を使って話をした。	91.7	93.2	89.8	91.4
15 ちくちく言葉を使わないように気が付いた。	84.2	79.1	82.0	81.1

*メディア・・・テレビ、ゲーム、パソコン、携帯、スマホ、タブレット、インターネット等

「食後の歯みがき」「『ありがとう』『ごめんね』が言える」「友だちと仲良くできる」「友達や先生と話が出来る」「家はホッとするところ」はできている生徒が多く、**明るく素直な生徒…袋井中生の良いところ**だと思います。今後、良いところはさらに伸ばし、**ふわふわ言葉あふれる袋井あやぐも学園**となっていくことを期待しています。逆に、「夜決めた時刻に寝る」「メディアの使用時間を守る」ができていない生徒が多く、特にメディアに関しては、友達とのトラブルや視力低下、スマホ難聴といった健康被害等、様々な事柄が社会問題となっています。**利用するにあたっては、御家庭でルールを決める**ことが必須事項です。

ヘッドホン・イヤホン難聴 に気をつけて！



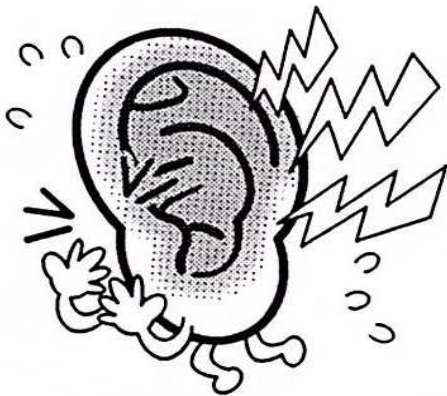
あなたの耳は大丈夫？

このままでは心配です！

★こんなヘッドホン・イヤホンの

使い方をしていませんか？★

- 毎日寝る時は、音楽を聴きながら。
- ゲームに夢中になると、何時間も付けっぱなし。
- 大音量でお気に入りの動画を見るのが好き。



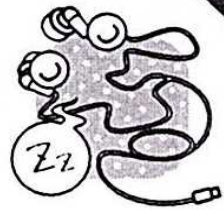
こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも…

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって
防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

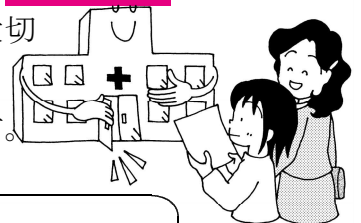


ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない
(つけたまま会話ができるくらい)

治療は済みましたか？～自分の健康のために、早期治療を！～

4月から新生活がスタートする前に、治療を済ませておくことが大切です。治療が済みましたら、「結果のお知らせ」の提出をお願いします。3学期は、次の学年や高校生、社会人になるための準備期間です。準備期間中に治療を終えることをお勧めします。



自分の目標に向かって全力投球するためには、

健康であることが第一です！