

学年最後の後期期末試験が終わりました。

いよいよもう残り数週間で、みなさんは新しい学年になります。この1年間で経験したことの全てが、一人ひとりの成長につながっています。人それぞれに、得意なことや苦手なことがあると思いますが、新しい学年では、得意なことはさらに伸ばして、苦手なことは少しでも克服できるよう、いろいろなことにチャレンジしていきましょう。みなさんに期待しています。



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

もしもこんな
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



多治見西高校の

保健室の1年間

※2月28日までの来室者数



今年度1年間で、保健室を利用した人は、延べ 1207人でした！

一番多かった「腹痛」の原因は、「ストレス」や「生理痛」でした。

勉強や部活動などで毎日忙しいとは思いますが、健康な生活を送ることができるように、自分に合ったストレス発散方法を見つけてくださいね。一人で抱え込まず、周りの人に相談するのもいいですよ。

健康診断で受診をすすめられた人は、春休みを利用して病院で診てもらいましょう。

むし歯や、視力の低下は早いうちから適切な治療を受けることで、悪化を防ぐことができます。



お酒は、きっぱりNO! ちゃんと知ろう

アルコール依存症のこと

アルコール依存症って？



お酒を飲む量やタイミングを自分でコントロールできなくなった状態のこと。「よくない」とわかっていても、やめられなくなります。

ひと口だけなら…



お酒を飲み始める年齢が若いほど、依存症になりやすいといわれています。また、二次性徴の遅れや月経不順など、健康面への被害も。

依存症や中毒など、将来への影響や、死につながる危険もあるのが、アルコールの怖いところ。楽しい春休み。でも、お酒はきっぱりNO!