



# 保健だより

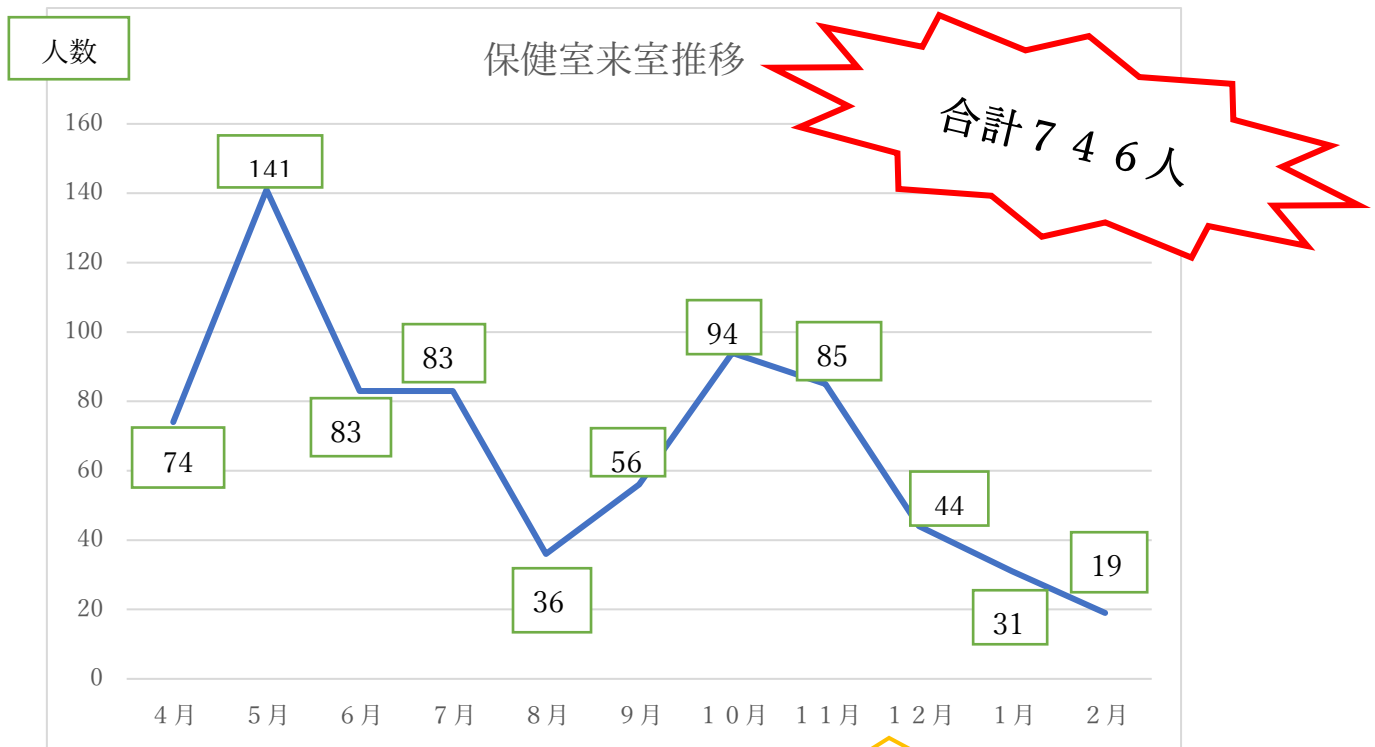


2024.3月1日

五所川原第一高等学校

三年生の皆さん、卒業おめでとうございます。本校での三年間は、どうでしたか。楽しい思い出や辛かったこと、頑張ったことなどたくさんあると思います。この三年間の経験はきっとこれからの皆さんの支えになると思います。4月からそれぞれ新しい生活がスタートすると思いますが、健康第一で頑張ってください。心から応援しています！

## 🌸 4月から2月20日までの保健室来室記録 🌸



### <来室理由ランキング>

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 吐き気・風邪症状(熱・だるさ)

来室人数が少ない月は、テスト期間・テスト、長期休み期間が含まれています。

※体調管理をしっかり行い、今年も頑張りましょう！

## そろそろ**花粉**に注意！

3月ごろになると徐々に花粉が飛び始めます。花粉症の症状(目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり)が出ている人はいませんか。花粉症の症状を防ぐためには、できるだけ花粉を避ける工夫が大切です。

### <花粉対策>

- ◎花粉情報を確認する
- ◎外に出るときは、マスク・メガネ・帽子をつける
- ◎花粉が付きにくいものを着用する(ポリエステルやナイロン素材)
- ◎帰宅時は、髪や服をよく払う
- ◎うがい・手洗い・洗顔・鼻をかむ



## 3月3日は**耳の日**

### <ヘッドフォン難聴とは>

大音量の音楽をイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。有毛細胞は、耳から入ってきた音を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると、音が聞こえにくくなってしまいます。

### 防ぐためには...

- ◎連続して使用せず、休憩をはさむ
  - ◎使用を1日1時間未満にする
  - ◎「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
- ※耳の聞こえ方に異変を感じたら早めに病院を受診しましょう。



🌸 3月のスクールカウンセラー来校日 🌸

○3月14日(木)

