



保健だより 3月号

令和7年3月19日
東播工業高校 保健室

セルフケアで心と体を快適に

充実した学校生活や青春時代を過ごすための土台となる「健康」。

心身が整えば、前向きな気持ちが湧いてきて、パフォーマンスが向上し

成果が出たり、人生に充実感を感じられたりするようになります。

社会人にとって最も大切な力の一つ「健康管理力」は、レベルアップしましたか？



デジタルデトックス

たまにはスマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

数時間～一晩くらい、友達に返信しなくても大丈夫。

「機器の調子が悪くなった」「制限をかけられた」など

様々な理由で連絡がとれなくなることもあります。



デジタル機器をOFFにすると、家族と話したり、明日の準備を整えたり…

本当に必要なもの、豊かな時間を過ごす価値に気づけるかもしれません。

ブルーライトを浴びることを防げて、睡眠の質も向上します。

幸せの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると

やる気が出て、はかどるそうです。



この方法をアレンジし、あなたの幸せを「見える化」しませんか？

やり方は簡単。今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダー

にシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「きれいな景色を見た」「おいしい料理やお菓子を食べた」「スポーツしてリフレッシュできた」「好きな本、映画、音楽に出会えた」「可愛い動物と触れ合った」「友達や家族と楽しい一時を過ごした」「褒められた」「誰かの役に立って」などささやかなことでO.K。

シールやマークが増えていくのを目にする度に、元気が湧いてくるでしょう。



耳の健康～リスクを知って悪化を防ごう

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

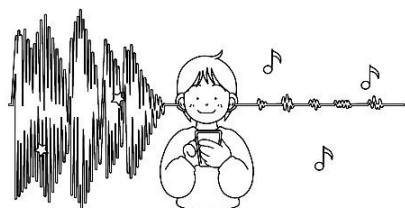
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



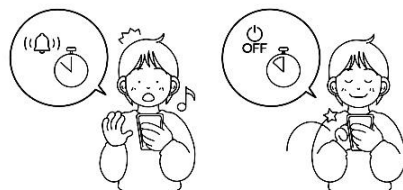
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



☐ 耳鳴りがする



☐ 聞こえが悪い



☐ 耳が痛い



☐ めまいがする

ご用心！ピアスのトラブル

ピアス穴の細菌感染

ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷つけてしまい、その傷口から細菌に感染する。

かぶれ（消毒薬、金属アレルギー）

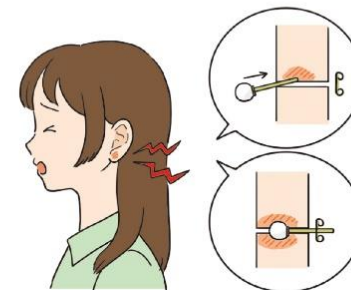
市販の消毒薬、またはピアス（メッキも含む）の金属素材によってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみが出る。

ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

ピアス裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる（急性）、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れてくる（慢性）。



ファッションとして普及しているピアスですが、一部とはいえ「身体に穴をあける」ことで、こうしたトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなどの異常や気になることがあるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

はるやすみ 春休みの過ごし方

