

保健だより



勝浦中学校
保健室
令和5年3月

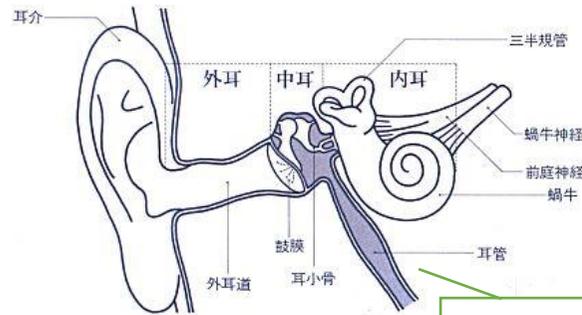


春らしい柔らかな日差しになってきましたね。学年の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったこと、少し後悔したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧にして新たに踏み出してください。

3月3日は耳の日



- ⓐ 左右で聞こえ方が違う
- ⓑ 耳がつまるような感じがする
- ⓒ 耳鳴りがすることがある



内耳の構造

こんな使い方していませんか

- ⓐ イヤホンで音楽を聴いていると話しかけてもわからない
- ⓑ 毎日音楽を聴きながら眠る
- ⓒ 1時間以上音楽を聴いたりゲームをしている
- ⓓ 体調不良の時もイヤホンで音楽を聴いている

ヘッドフォン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。軽度なら、早く治療を始めれば治る事もありますが、**治療が難しい**ので予防に心がけましょう

デジタル機器の過剰使用によって起こる問題

睡眠障害やいらいらといった精神障害、腰痛や肩こりといった身体障害、認知障害や集中力の低下など様々な症状が起こり得ます。

近視>原因には遺伝と環境があります。最近は遠くを見る機会が減少し近くばかり見ていると近視が進んだことに気付かないこともあります。近視になると、網膜剥離、緑内障、黄斑変性などの失明に繋がる疾患のリスクが上がります。自然豊かな町に住んでいるのですから、読書、勉強の合間に山を眺めましょう。

斜視>片方の目は視線が正しく目標とする方向を向いているが、もう片方は別の方向を向いている状態を言います。視線が内側に寄り過ぎているのを内斜視、外側に寄り過ぎているのを外斜視と言います。それぞれ別の目標物を見ているので、画像がダブって見える、ピントが合わない感じがするという症状があります。近くばかり見続けているために、遠くを見る時に目の位置をうまくコントロールできず内斜視になります。斜視になっている目から入る情報を意識しないようにし続けるので、両目でみる能力を失うという危険があります。長時間、近く（携帯電話など）を見続けないようにしましょう。

アレルギー性鼻炎
アレルギー性結膜炎
むし歯
春休みの間に治療をしておきましょう

「小さかった頃は嫌いだった食材が、このごろはあまり気にならなくなった」と思うことはありませんか？大人になるとともに味覚が変わっていきます。給食は食べやすいように工夫され、たくさんの食材を使い、栄養バランスが整っています。嫌いだと思っているだけで、もう食べられるようになっていくかも知れませんよ。チャレンジしてみてください。最近、私は給食のメニューを真似して晩御飯を作っています。

今年には保護者の方、来賓の方々、在校生も一緒に参加できる卒業式になりそうです。数年さまざまなことが制限され、我慢したことが多い日々でしたが徐々に以前の生活に戻つつあります。春が楽しみです



勝浦中学校です過ごした3年間には、たくさんの思い出がつまっていることでしょう。その思い出と、かけがえのない仲間を大切に未来へ歩んでください。これからたくさんの困難が待ち受けているかもしれませんが、しかし、どんなときも健康第一です。生きているだけで満点なのです。皆さんの未来が輝かしいものになるよう祈っています。

