

ほけんだより 3月

R 5. 3. 10 宇和島南中等教育学校保健室

寒さも和らぎ日差しが暖かく感じられる季節になってきました。3学期も残りわずかになりました。来週は、スポーツデーがあります。ケガ等に気を付けて、今年度最後のスポーツデーを楽しんでください。また、春休み明けには、元気に新学期を迎えられるように準備をしましょう。



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。

ヘッドホン・イヤホンも使うときは

音量に注意！

- ☑ まわりの会話が聞こえるくらいを目安に



時間に注意！

- ☑ 連続して聞かず、こまめに休憩を

耳そうじの時や、耳の中がかゆい時、つつい綿棒等でやりすぎてしまいがちです。後から耳の中が痛くなったり、傷ができてしまったりという経験がある人も多いのではないでしょうか？ 耳を触るときは、周りに人がいないことを確認して、優しく触りましょう。

やりすぎ注意！ 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気になることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

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



☆スポーツデイを思いっきり楽しむために☆

日に日に暖かくなってはきましたが、まだまだ寒さのため体が動きにくくなっています。準備運動を十分に行ってから競技に参加しましょう。けがのないよう、気持ちは熱く、競技中は冷静に楽しみましょう。クラスで協力して、安全で有意義なスポーツデイにしたいものですね。かぜ等ひかないよう、汗拭き用タオルを準備して、活動後は汗の処理を行い、暖かい服装で応援しましょう。

注意しておきたい **ポイント** 4つ

□ **運動前にチェック**

今日の体調はどうでしょうか？ 服装は今日の気温に合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？ ケガ防止のため爪は切っていますか？

□ **こまめな水分補給**

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もお茶やスポーツドリンク等でこまめに水分補給をし、けいれんや脱水症状を予防しましょう。

□ **ウォーミングアップとクールダウンを行う**

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンのスイッチを入れてから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを忘れずに。

□ **痛む箇所はありますか？**

ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のしすぎで筋肉や骨を痛めている場合もあります。自分の体の声に耳を傾けましょう。

もしもの時に備えておこう！



本校のAEDの設置場所

- ① **自動販売機前**
- ② **第3教棟3階トイレ前**
- ③ **体育準備室（携帯用）**

突然倒れた、反応がない、普段の呼吸と違う等々のはためらうことなくAEDを使いましょう。