

保健だより 3月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和7年3月14日

もうすぐ春休みが来ます。アルバイトを頑張ったり、教習所に通う人もいると思いますが、時間の調整が可能な休業期間に、自身の体をチェックして、新学期までに不具合を改善しましょう。例えば、虫歯がある人や眼鏡が合わない、あるいは裸眼では遠くのものが見えにくい人は、病院を受診することをお勧めします。是非、この2週間の春休みを有意義に活用してください。

イニチイフモヨカフシムシフシヨウクムダイスモオイロニヒツデスオオダムオオオイロカヌモデスガ

生活習慣病を防ぐために今からできること

若いからと言って、油断しないように！

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元氣になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

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

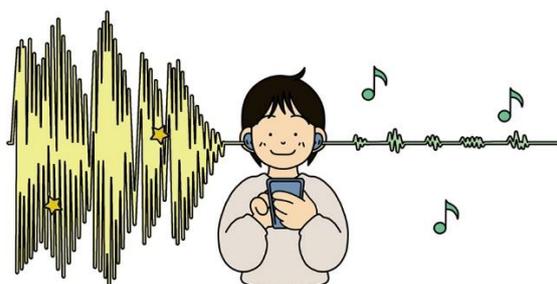
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



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

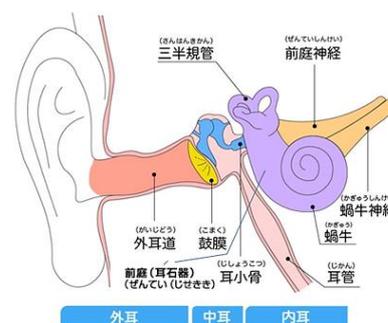


アラート機能を活用しよう

有毛細胞

蝸牛の有毛細胞は、小さな音を効率よく神経の活動電位（電気信号）に変換するセンサーの役目をしています。有毛細胞の先端には、振動を感じる小さく細い毛が整然と並んでいて、小さな振動も漏らさずに感知することができます。この有毛細胞はとてもデリケートで、大きな音を聞いてしまうと、強い振動が直接、有毛細胞の毛を強くたたいてしまうような状態になり、その結果、長時間大きな音を聞き過ぎると、この毛が損傷してしまい、有毛細胞が音を完治できない状態、すなわち、難聴になってしまいます。

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耳鼻科を受診してください。



※ 廊下のポスターも参考にしてください。又、札工ホームページでも保健だよりは見るすることができます。