

ほけんだより

3月

長浜北星高等学校 定時制
2023.3

3月に入り、ようやく日差しが暖かく感じられ、風の冷たさも緩んできましたね。しかし、まだ季節の変わり目です。寒い日と暖かい日が日替わりで出てくることもあるので注意してください。この時期は、年度の締めくくりと4月からの新しい学年に向けての準備の時期です。体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。

保健室の1年間

令和4年度
保健室利用状況より
(R4.4.11~R5.2.28)

具合が悪くて来た人
41人

多かった症状>

- 1位 しんどい...18人
- 2位 腹痛・気持ちが悪い...8人
- 3位 頭痛...5人

ケガをした人
15人

多かったケガ>

- 1位 捻挫...5人
- 2位 打撲・かすり傷...3人
- 3位 つき指...2人

利用者総数は
62人
でした。



利用者が多かった月
10月・11月

10月・11月は季節の変わり目なこともあり、頭痛やしんどさを訴えて来室する人が多かったです。

イヤホン歩き、危険です



交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえずらく、接近に気づかない可能性もあります。

耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

音量に注意!

時間に注意!

まわりの会話が聞こえるくらいを目安に

連続して聞かず、こまめに休憩を

イヤホン・ヘッドホンは危険に気づける音量で聴こう。

難聴とか
交通事故とか

母の雷とか
いろいろ心配です