

ほけんだより March*

栗東高校保健室 2024.3.22



木々に花や新芽のつぼみが付き始め、春の訪れを感じます。皆さんにとって、今年度はどんな1年になりましたか？一つでも「がんばった」と思えることがあれば嬉しいです。4月からは新学年がスタートします。新たな出会いを楽しみに、良いスタートを切れるようにしてください。

2023年度 体位の状況

	1年生				2年生			
	男子		女子		男子		女子	
平均値	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
本校	167.4	57.5	156.3	51.3	168.5	59.1	156.9	53.0
滋賀	168.4	58.4	158.0	50.9	170.0	59.6	158.4	52.2
全国	168.6	59.1	157.2	51.2	169.9	60.7	157.7	51.2

今年度の栗東高校生の身長・体重の平均値です。個人差があるものです。

あくまでも平均値なので参考程度にして、気にしすぎないようにしてくださいね(*^^*)

また、4月にも身体測定があります。よろしくお願いします。

春休みの過ごし方

(1) 受診や治療を済ませよう!

保健室より受診のお願いをされている人、そうでなくても気になることがある人は春休みの間に受診を済ませておきましょう。



(2) 身のまわりの整理整頓をしよう!

机や部屋の掃除をして、いらぬものは処分。スッキリした気持ちで新学期を迎えましょう。

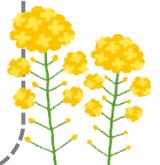


(3) 持ち物の準備をしよう!

足りないものや買い替えの必要なものは春休み中に準備を。整理整頓をしながら、チェックリストを作るといいですよ。

(4) リラックスの時間をつくろう!

音楽や運動、お家でゴロゴロなど...リラックスして過ごせる時間を作ってください。1年間がんばった自分を褒めてあげましょう。

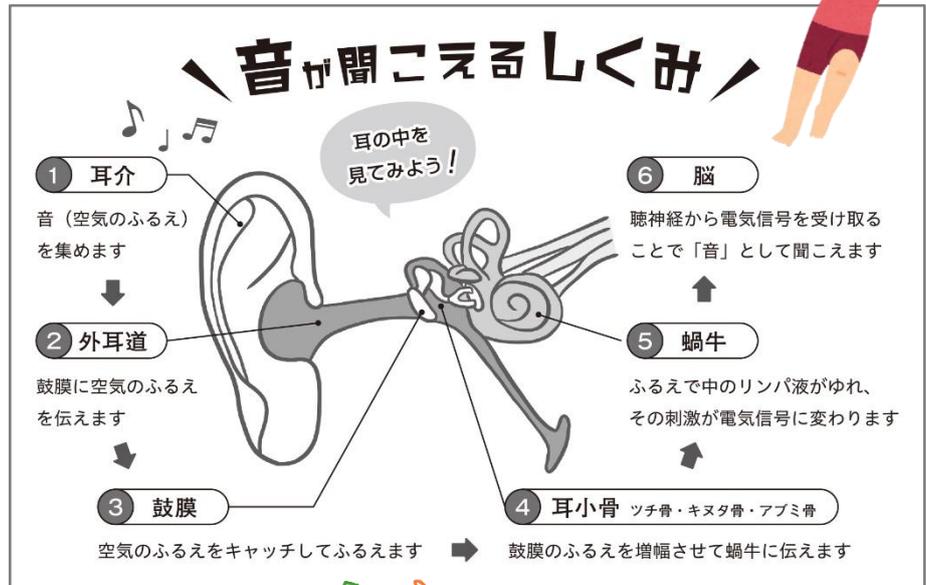


体と心をととのえて、気持ちよく新学期をスタートしよう!!



耳は音を聞き取るだけでなく、体のバランスを調整したり、重力や揺れを感知したりする機能があります。

また、左右にふたつあるのは方向を感じるため。音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で方向を感じているのです。



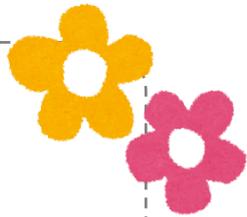
■高校生が注意してほしいのは “イヤホン難聴”



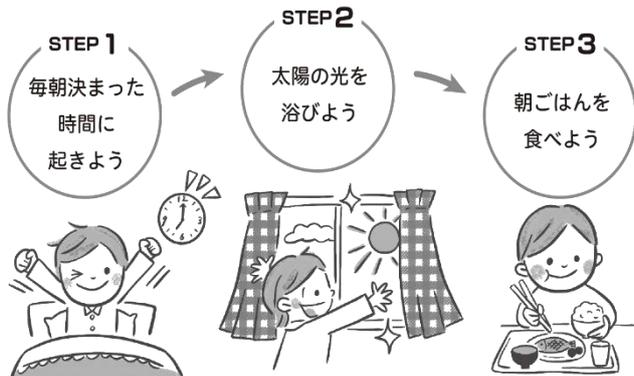
イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴はゆっくりと進行して、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくので、発症に気付きにくいので注意が必要です。ひどくなると聴力の回復が難しいので、違和感があればすぐに病院に行きましょう。

耳を守るためにできること

- 音量を小さめにする
- こまめに休憩をする
- 使用時間を1日1時間未満にする
- 周囲の音を低減する「ノイズキャンセリング機能」があるものを使う



春休みも **生活リズムをつくる朝の3ステップ**



～お知らせ～

私事ですが、4月より産休に入らせていただきます。栗東高校に転勤をしてきて3年間、元気な生徒さんのおかげで楽しく過ごすことができました！
お世話になりありがとうございました。これからも栗高生が心身ともに健康で過ごしてくれることを心より願っています。

