

ほけんだより! 3月

令和元年度
松山南高校
定時制保健室

後期期末考査も終わり、今年度も残りあとわずかになりました。皆さんにとっては、どんな1年でしたか。

良いこと、うれしいことが多かった人がいれば、つらいことや苦しいことばかり…と感じている人もいます。どんな1年でも、皆さんの一生の中でたった一度しかない1年。きっと、皆さんにとって意味のある1年になるはずです。今一度、自分の1年間を振り返り、卒業生は進学就職等、社会生活に向けて、在校生は新しい学年に向けて良いスタートがきれるよう、目標を持って過ごしましょう!

今月の保健目標 健康・安全生活の反省



ヘッドフォンを使うときには

音量はしぼった状態から徐々に大きくして調節しよう

長時間使わず、耳を休ませよう

ヘッドフォンをしながら歩いたり、乗り物に乗ったりしないようにしましょう

特にまわりの音が聞こえないとキケンな場所(駅のホームや工事現場の近くなど)では注意!

ヘッドフォン難聴とは

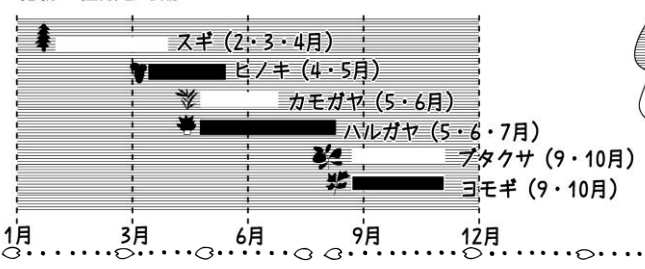
ヘッドフォンで大きな音を長時間聴き続けると、難聴(聴く力が低下すること)になることがあります。場合によっては、生涯にわたって難聴になってしまうことも…。



花粉症の季節です!

花粉症の症状
 鼻症状: くしゃみ 鼻水 鼻づまり
 眼症状: かゆみ なみだ目 充血
 全身症状: 頭重感 倦怠感
 口腔症状: のどの痛み

花粉症はスギ花粉だけではない!
花粉の種類と時期



花粉

黄砂

PM2.5

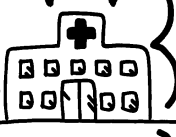
気象情報に注意しよう!

★ 新型コロナウイルス情報 ★

- 「学校保健安全法第19条による出席停止」とする目安
- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
 - ・医療機関において新型コロナウイルスと診断された場合

☆症状が見られる時は、無理をせずに自宅で休養すること
 ☆手洗いや咳エチケットなど基本的な感染症対策の徹底

春休みには、病気の治療・検査も



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。