

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和4年3月3日

いろいろな春の便りをニュースで聞くようになりました。校庭の桜の花もつぼみをつけ、咲く準備を始めています。春を迎えるうれしい気持ちと卒業する3年生との別れを惜しむ気持ちが交錯する今日この頃です。卒業や進級までの残り少ない今年度の生活を健康に注意して過ごしましょう。



3月3日は耳の日です



音楽を聴きながら歩いたり、自転車に乗ったりしない!!

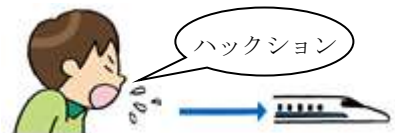
「ヘッドホン難聴」を知っていますか? ヘッドホンやイヤホンを長時間、必要以上に大きな音で聞くことが原因の難聴です。聞こえの悪さ以外にも耳鳴りやめまいがあります。本人も自覚しないうちに進行することがあります。

スマホやタブレットなどの使用によりヘッドホン難聴になる人が多くなっています。話しかけられても気付かないくらいの音量で聴いている、ヘッドホンをつけたら突然大音量で聞こえた、などの経験のある人は注意しましょう。

花粉症に注意しよう

花粉症の症状は風邪症状とにているので、できるだけ症状を抑えましょう。花粉を体や服につけない工夫やこまめな手洗いうがい、あるいはアレルギーの薬の使用などをお勧めします。

また、どうしても抑えられなくしゃみが出るときには、他の人から離れる、腕でマスクの上から口をおおうなど『咳エチケット』を守りましょう。



ハックション

くしゃみは、時速 160~300 km で新幹線並みの速さです。そして、飛沫は 9m も飛びます。

感染対策のご協力ありがとうございます。



毎日の感染防止のご協力ありがとうございます。引き続き、ご家庭での検温や健康観察をよろしくお願いいたします。体調不良の場合は無理をして藤せず、休養をしてください。また、急な連絡をする場合もありますので、緊急時の連絡先の変更は必ずお知らせください。

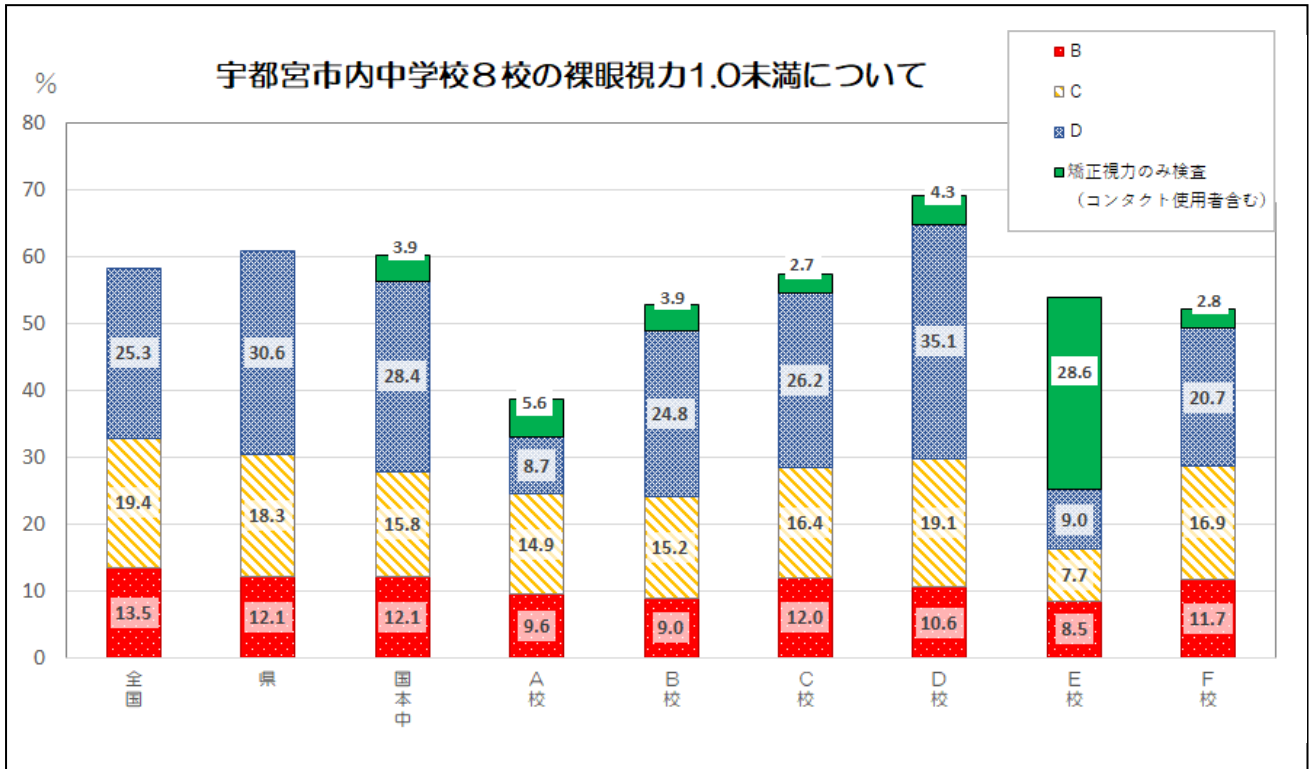
新型コロナに関する情報がたくさん出ています。正しい情報をもとに判断しましょう。特に、身近な方が罹患してしまった場合など、慌てずに対応しましょう。

宇都宮市のHPのご案内

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kansensho/etc/index.html>

視力の低下を防ごう！

全国的に視力の低下傾向が問題となっています。本校についても同じで視力 A の人は全体の 4 割で、6 割の人が視力低下傾向になっています。以下のグラフは視力低下傾向の人の割合を示すグラフです。



今では毎日のように使っているクロームブックですが、みなさんの健康を考えると注意してほしいことがあります。右記の「タブレットを使うときの5つの約束」や下図の「タブレットを使うときの正しい姿勢」を守って、タブレットを使いましょう。

タブレットを使うときの正しい姿勢



タブレットを使うときの5つの約束

- タブレットを使うときは姿勢よく**
 ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。
- 30分に1回はタブレットから目を離す**
 ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。
- 寝る前にはタブレットは使わない**
 ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。
- 自分の目を大切にする**
 ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。
- ルールを守って使う**
 ・60分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。