

# 保健室だより



八代工業高校定時制

保健室

もう1年終わりがあ  
あれ？

3月になりました。この1年、新型コロナウイルス感染症の影響で行事が縮小されたり、中止になったりして、例年とは違った生活を体験しましたね。振り返ってみると、何だか1年経つのが早かったと感じた人もいたのではないのでしょうか。「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。イベントなどがたくさんあると長く感じ、毎日が同じようなことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。(認知神経科学者の金井良太氏が実験で証明)

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は、充実した1年になるといいですね。



## 3月9日は



みなさんは、日常生活の中で「ありがとう」という言葉や気持ちをいろんな人に伝えていると思います。今日は何人の人にその言葉を伝えましたか？

特定非営利活動法人 HAPPY & THANKS は、3月9日を「ありがとうを届ける日」(サンキューの日)と選定しました。世界中の人々に対し、「HAPPY& THANKS」という人材育成の取り組みを提供し、人間性向上の為の教育事業・社会活動を行う事により、人々の心の成長を育み、よりよい人材の育成と、社会の発展に寄与することを目的として活動しています。(内閣府NPO ホームページより)



### ★春の食材★「特に3月が旬の食材は？」

・・・たくさんある中の一部を紹介します・・・



おいしい旬の食材を食事に  
取り入れてみませんか！

デコポン	甘夏	わけぎ	にら	しいたけ
わかめ	さより	しらす	あさり	ハマグリ



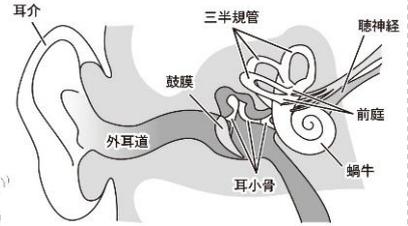
旬とは、ある食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素をたっぷりと含んでいる時期です。旬の食材は、よく市場に出回るため、値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期で、出盛り期ともいいます。

保健委員より 伝えたいコーナー  
 今月は  
 『 耳について 』 です

## 3月3日は耳の日です

### < 耳の役割 >

- ・音を聞く
- ・体のバランスをとる



# ヘッドホン イヤホン 難聴

危険度チェック

## A こんな使い方 していませんか？



- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



## B こんな症状 はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

### A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。  
 ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ① 大きな音で聞かない      ② たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない      ③ 体調が悪いときは聞かない  
 の3つを守りましょう。



### AB にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。  
 軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。