



春休みの過ごし方～こころと身体のメンテナンスをしましょう。

春休みは新年度に向けてこころや身体を整えたり、準備をしたりするためにはとても大切な時間です。

時間を有効に使い、こころと身体のメンテナンスをしておきましょう。

気温の変化もあり、体調を崩しやすい時季です。新学期のスタートに向けて、春休み中は規則正しい生活を送り、体調管理を十分に行うよう心がけてください。感染症にかからないように、手洗い・手指消毒等の予防策も継続して行っていきましょう。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずっとスマホにさわっていませんか？



耳鳴りや聞こえにくさを招くヘッドホン難聴に注意

耳からの危険信号

低音性耳鳴り……ゴー

高音性耳鳴り……キーン、ピー

雑音性耳鳴り……シュー、ザーザー

単音性耳鳴り……リーン



耳に障害が起る時間の目安		
110db	28秒	コンサート会場
105db	4分	工事用の重機
100db	15分	ドライバー、地下鉄車内の騒音
95db	47分	オートバイ
90db	2時間30分	パチンコ店
85db	8時間	車、街頭の騒音
80db	25時間	目覚まし時計

WHO "Media brief on #safelistening" 2022を基に作成

大きな音を聞いたり、長時間音を聞き続けたりできる環境をつくるヘッドホン・イヤホンは、難聴や耳鳴りを招きやすいので、使用するときは十分な注意が必要です。

©少年写真新聞社2023

《予防のためには…》

適正な音量に設定する。耳を休ませる時間をつくる。騒がしい環境では使用しない。

★重症化すると聴力の回復が難しい！！耳の違和感に気づいたら早めに受診を。

【保健室からお知らせ】

○学校での負傷等で病院に行き、治療を受けた場合は日本スポーツ振興センターの医療給付の対象になります。負傷した際には早めに申し出てください。

○歯の治療や視力の調整が必要な人は春休み中に受診することをお勧めします。

