

保健だより



帝塚山学院中学校高等学校
保健室

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。毎年、この時季に体調不良になる人は、自分なりの対策をして、学校生活を過ごしてください。

今月は、健康診断結果を配布しますので、状況に応じて病院受診をしましょう。

目を酷使していませんか？

タブレット端末や、スマートフォンなどの画面を集中して見続けていませんか？

最近、視力が落ちたように感じていませんか？

デジタル端末を利用するとき以下の注意点に気をつけて使いましょう。

- ★正しい姿勢で目との距離は 30 cm 以上
- ★1 時間に 10～15 分程は遠くを見るなど目を休める
- ★睡眠の 1 時間前には使用をやめる
- ★屋外での活動時間を作る



授業以外でタブレットやスマートフォンを使う時は…

「20-20-20」ルール を実践しよう！



20 分見たら

20 フィート(約6m) 以上遠くを



20 秒遠くを見よう！



(アメリカ眼科学会推奨)

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽など、ヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びます。

耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

【こんな症状があればヘッドホン難聴かも…】

- ✓耳が聞こえにくい
- ✓耳がつまったような感じがする
- ✓耳鳴りがする

★1つでも当てはまったら、早めに耳鼻科受診を！

【どうやって防ぐ？】

- ★体調の悪いときには使わない
- ★ヘッドホン、イヤホン使用を 1 日 1 時間未満にする
もしくは連続して聞かず、休憩をはさむ
- ★大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)
- ★周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切!!

健康診断結果を配布します

各種健康診断の結果を、茶封筒に入れて配布します。必ず保護者に渡してください。病気や異常の疑いがある人には、病院受診の用紙が入っていますので、内容を確認しましょう。病院受診の結果は、担任へ提出してください。

★運動器健診(対象者のみ)は6月23(水)午後実施予定です

