



# ほけんだより 3月



土居高校  
保健室

## 春はメンタルの不調が起きやすい季節です



3月、4月は卒業、進級、入学など新しい環境への「変化」が多い季節です。また、寒暖差の激しい季節でもあります。環境の変化や気温の高低差が体や心にストレスを与え、自律神経が乱れがちになってしまいます。新学期に向けて、心と体のバランスを整えていきましょう。

### 生活習慣

春休みに入ると、生活習慣が乱れがちです。「起きる時間」、「寝る時間」、「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

### 運動

ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものがおすすめです。めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。また、体が緊張していることもあるので、ヨガのように背筋が伸び体の力が抜け、精神的にも整うような運動をするのもオススメです。



### 休養

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



### 体温調節

暑さや寒さもストレスになります。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから昭和31年に制定されました。



「ヘッドホン難聴」は、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくいですが失った聴覚は戻りません。予防が重要ですので、ヘッドホンやイヤホンは以下の点に注意して使いましょう。

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 使用を1日1時間未満に制限する。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

保健室  
**1年間の記録**

※R5.4.10～R6.3.1

※延べ人数



♪ 新年度に入ると健康診断がはじまります。今年度の健康診断で受診を勧められた人は春休みのうちに病院へ行っておきましょう。

♪ 春休み中に学校の活動でけがをして病院へ行った場合には、保健室に連絡してください。