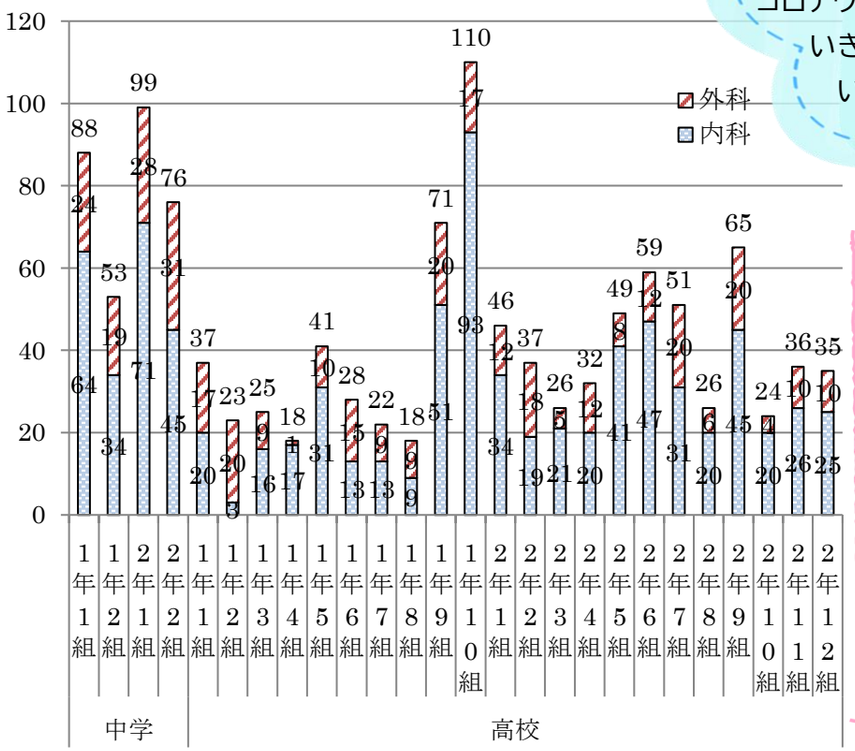
ほけんだより

京都橋中学校・高等学校
No. １６　保健室
2023・３・１８

今日で今年度も終わりですね。
みなさんにとっては、早く過ぎた１年でしたか？それとも、ゆっくりだった１年でしたか？
「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じ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。
約３年続いたコロナ禍での日常が、この年度末を境に新たな日常へ変わろうとしています。
橋の「変化を楽しむ人であれ」の言葉のように、変わっていく流れに乗っていきましょう。
そのためには、一人一人、身体が健康でなければうまく波には乗れません。
季節も変わり目を迎えます。お休みの間も、
体調に気を付けて新しい年度にむけて
準備を進めてくださいね。

今年度の保健室の
来室状況です。
月曜日の来室が多いですね。
週末に心身をリフレッシュする方法を
見つけられるといいですね。
コロナウイルス対策は緩和されて
いきますが、これまでお願いして
いた、朝の体調チェックは
引き続き行いましょう。

2022年度　来室状況



保健室来室人数　1689 人
（高３・中３含む）
中学・・・466 人
内科的来室　309 人
外科的来室　157 人
高校　・・・1223 人
内科的来室　814 人
外科的来室　409 人
来室の多かった月・・・６月
〃　**曜日**・・月曜日

3月17日は
みんなで考える SDGs の日でした

最近、SDGs という言葉をよく耳にするようになりましたね。
SDGs とは Sustainable Development Goals＝「持続可能な開発目標」のことで、2030 年までに達成をめざす 17 のゴール（目標）が掲げられています。
「み⑶んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、３月 17 日は「みんなで考える SDGs の日」とされているそうです。
この機会にあなたも、世界中の人が誰一人、取り残されることなく安心安全にできることを考えてみませんか！

1.貧困をなくそう
2.飢餓をゼロに
3.すべての人に健康と福祉を
4.質の高い教育をみんなに
5.ジェンダー平等を実現しよう
6.安全な水とトイレを世界中に
7.エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8.働きがいも経済成長も
9.産業と技術革新の基盤をつくろう
10.人や国の不平等をなくそう
11.住み続けられるまちづくりを
12.つくる責任 つかう責任
13.気候変動に具体的な対策を
14.海の豊かさを守ろう
15.陸の豊かさも守ろう
16.平和と公正をすべての人に
17.パートナーシップで目標を達成しよう

●出典：外務省　JAPAN SDGs Action Platform（https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html）

ヘッドホン イヤホン

難聴に気をつけて

字の通り、大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることで起こる難聴のことです。

ヘッドホン・イヤホンの使いかたのコツ

＊体調の悪い時は使わない　＊使用を１日１時間までに
＊大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
＊連続して聞かず休憩をはさむ　＊周囲の騒音を減らす
ノイズキャンセリング機能のついたものを選ぶ

一度失った聴力は戻らない
有毛細胞（音を電気信号に変えるところ）が大音量で少し傷付いた程度なら、耳を休ませれば回復しますが、ダメージを受け続け細胞が壊れてしまうと、聴力も戻らなくなってしまいます。

世界で 11 億人以上！？
WHO は、携帯音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者が世界で 11 億人以上もいると発表しています。

自分で気づきにくい
はじめは高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気が付きにくく、聞こえづらさを自覚するころには症状が進んでしまっています。

大切なのは、
自分がしたいことがなにかを
わかっていることだよ

フィンランド生まれの絵本「ムーミン」のキャラクター・
スナフキンの名言。
短い文章の中にハッとするような深さがあります。
このセリフは、ミイとの会話中の一言です。
ちなみにミイの「したいこと」は、**食べること**と**眠ること**。
「したいこと」というと大きなことを考えがちですが、
ミイのようにシンプルなことを楽しめると人生がもっと
豊かになりそうですよね。