

Health Information



No.211 19.3.1
 明成高等学校 生徒保健委員会
 校長 佐々木 稲生
 仙台市青葉区川平2 丁目2 6 番1 号



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。間もなく社会人・大学・専門とそれぞれの道に進みます。環境が変わり、新しい友達や先輩・先生たちと出会い、新たな生活が始まりますね。よいスタートを切るためにも、この3月のうちにしっかりと準備をしておきましょう。

1・2年生の皆さんにとっては、今年度も残りわずかとなりましたが、どんな1年でしたか。この1年間の反省をしっかりとし、新年度を迎えるようにしましょう。また、何事もなく1年を過ごせたことを当たり前と思わず、お世話になった方々への感謝の気持ちを常に持ち、新年度も全力を尽くしてほしいと思います。

突発性難聴

音を信号にして脳に伝える内耳や聴神経が障害されて起こる感音性難聴の1つです。原因は不明ですが、「突発性難聴」は突然耳の聞こえが悪くなるので、本人はいつ発症したとはっきり分かるのが特徴です。こうした突然の難聴の他に耳閉感や耳鳴り、めまいなどを生じることもあります。放置すると治療しても回復が困難になることも多いので、おかしいと感じたら、なるべく早く受診することが大切です。

3月3日は
耳の日

3月の健康目標
 ☆1年を振り返ろう！
 ☆耳を大切にしよう！



平衡感覚

平衡知覚ともいいます。直進運動や回転運動に際し、運動速度の変化によって生じる感覚です。平衡感覚の受容器は内耳に存在する半規管と球形嚢、卵形嚢であり、身体の平衡調節に関与する姿勢反射や眼球運動の経路と密接に関連しています。身体が傾いたり、倒れたりしないように姿勢を保持するために必須の感覚です。

予防するための ヘッドホンやイヤホンの 使い方

- 付けたまま会話ができる音量にする
- 体調が悪いときは使用しない
- 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- 長時間使用しない

音響外傷セルフチェック

- 「音楽フェスやライブによく行く」
- 「バンド演奏をしている」
- 「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴く」
- etc.

以下のような症状がある人はいませんか。

- 会話を聞き直すことが増えた
- 耳が聞こえにくい
- めまいがする
- 耳鳴りがする

もし当てはまる場合は
一度受診をお勧めします

インタビュー



今年度、最後のヘルスインフォメーションとなりました。3月号は、「英語」・「調理科副担任」・「バドミントン部顧問」として活躍されている中野拓巳（なかのたくみ）先生にインタビューしました。



Q1: 趣味は何かありますか。

A. ラーメン屋めぐりです。

週に1回は食べに行きます。

Q2: 特技は何ですか。

A. 料理 (チャーハン) が得意です。

大学生の時に、よく料理をしていました。

Q3: ストレス解消法は何ですか。

A. よく食べて、よく寝ることです。

Q5: マイブームはありますか。

A. 最近、アメリカの演説

(キング牧師・リンカーン)に興味があります。

Q4: 高校時代はどのように過ごしましたか。

A. 毎日、好きなことややりたいことをして過ごしました。

Q6: 英語の先生を目指すきっかけは何かありましたか。

A. 高校3年生の時、将来について悩んでいた私に、

「英語を勉強して先生になったら」と、

担任の理科の先生に勧められたのがきっかけです。

Q7: 英語の魅力を教えてください。

A. 英語を使うことで何か新しい“出会い”を発見することができ、

自分の可能性を広げることができるものだと考えています。

Q8: 好きなことわざを英語でお願いします。

A. practice makes perfect. (習うより慣れる)

Q9: 最後に明成生へメッセージをお願いします。

A. 様々なことに挑戦し、悔いのない高校生活を過ごして下さい。

ご協力ありがとうございました。

編集後記

3月3日は耳の日です
 イヤホンなどで音楽を聞くときは、
 休憩を入れて耳を大切にしよう
 1年10組 小野手 優斗

今月号から1年デザインアート
 コース渡辺純香さんがイラスト
 を担当してくれます。

