

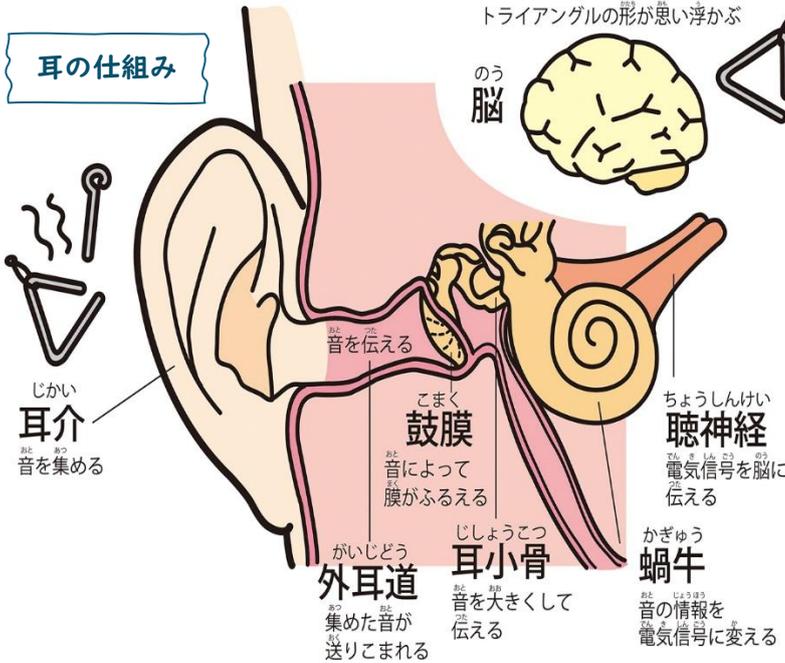


ほけんだより3月



令和7年度 中央国際高校 保健室

～ 3月3日は「みみ」の日 ～



突発性難聴って？

ある日突然聞こえが悪くなる

片耳のことが多い(まれに両耳)

耳が詰まった感じや耳鳴り、めまいなどを伴つことも

突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいなと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。



春から一人暮らしを始める人へ

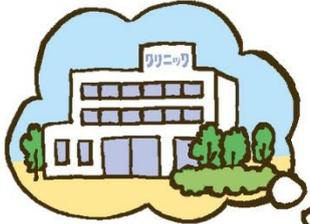
この春から親元を離れて一人暮らしを始めるという人もいるかと思います。初めての一人暮らしでドキドキワクワクしているかもしれませんね。ただ、これからは自分でしっかり健康管理をしていかなければなりません。とくに以下の点に留意するようにしてくださいね。



生活リズムを

乱さない

【夜更かしをしない、朝食を抜かない】



栄養の バランスを 考える

【同じものばかり食べない、野菜不足に注意する】



ストレスを ためない

【上手に気分転換をする、困ったら誰かに相談する、適度な運動も大切】



ケガや 体調不良に 備える

【救急セットや常備薬を用意する、備える
近隣の医療機関を調べておく】