Choko Health Info vol.13

CHAMOMILE

２月は学年末考査や修学旅行、入試などが続き、３学年がそろう時間もほとんどないほど忙しい月でしたね。
３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。うれしいことも大変だったこともたくさん経験してきたと思います。その思いを胸に、それぞれが選んだ進路へ自信を持って進んでいってください。
１・２年生も次の目標に向かって、気持ちを新たに進んでいきましょう。

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンやイヤフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに、ヘッドフォン難聴になっていませんか？ヘッドフォン難聴は、大きな音を長時間聞く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。次のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなているかも?!早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 耳がつまったような感じ
- 高い音が聞き取りにくい
- 相手の声が聞きとりにくく、聞き返してしまう
- ブーン、キーンなどの耳鳴り
- テレビの音が大きいと言われる
- 話し声が大きいと言われる

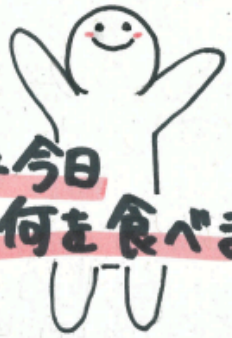
生徒保健委員作成保健だより（27人でやりとげました！）

健康のことわざ

『食は命なり』

私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。

それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。「栄養」は、胃や小腸で吸収されます。



あなたは今日何を食べましたか？

偏った食事をせず、「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

J1鶴山心晴

フェイクニュースにだまされないで！

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュースです。もともと、真実かどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近は、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマなども含まれます。フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元かどうかを確かめることが大切です。また、複数の情報を比較して、真実かどうか判断するようにしましょう。

D1 野原時人