

健康だより

保健管理センターからのお知らせ

第3号
平成30年3月12日

いよいよ、1年のしめくくりの時期となりました。
今年の冬は、積雪量も多く、気温の低い日が続き、3月に入ったもののまだまだ肌寒い日が続いております。
インフルエンザの流行は下降傾向にきましたが、いまだ警報は発令されておりますので、引き続き、手洗い、うがい、マスクで予防に努めましょう。

◆3月3日は「耳の日」

「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始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

◎コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」と言っており、強力な音波によって蝸牛が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。

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聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた

もし当てはまる場合は、一度受診を。

ヘッドホン・イヤホンの使い方 予防のための

- ◎ つ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
- ◎ 1日1時間まで

◆3月9日はサンキューの日

日常にありがたうの機会はたくさん隠れています。
例えば、いつもご飯を作ってくれるおうちの方。
いつも仲良くしてくれる友達、あなたのために助言をくれる部活やサークルの先輩。気にかけてくれる先生たち。
他にも思い浮かぶ顔はありませんか。

「ありがとう」は言った方も言われた方も嬉しくなる魔法の言葉です。
この機会に普段言えずに心にたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



◆ 1年間の健康習慣を振り返りましょう

現在、日本では「健康日本21」という健康づくり運動が推進されています。そのなかで、生活習慣病の発症を予防するには、

「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善が重要であるといわれています。

皆さんは、自分の健康に気を付けて生活していますか。

大学生のうちから、気を付け、習慣づけることは将来の成人病のリスクを減らすことになります。

- ①適正体重の維持
- ②適切な量と質の食事
- ③塩分、脂肪を控えた食事
- ④日常生活でなるべく歩くことをこころがける
- ⑤運動習慣がある
- ⑥十分な睡眠をとる
- ⑦適度なアルコール量
- ⑧喫煙しない
- ⑨受動喫煙をしないようにする
- ⑩歯磨きの励行
- ⑪定期的な歯科検診

お知らせ

健康診断

が始まります！



みなさんの健康状態を知るために、4月3日から健康診断が始まります。

「詳しい検査や治療の必要はないか」「普段の生活で気を付けることはないか」などを知るための大切な行事です。

昨年、再検査になった項目をそのままにしていたり、視力や虫歯など、気になる症状のある方は、保健管理センターに相談するか、近医を受診し、この春休み中に改善しておきましょう。



卒業するみなさんへ

これから、就職や進学など、新たな道へと旅立つみなさん、ご卒業おめでとうございます。

秋田大学での学生生活はいかがでしたか。

ぜひ、この春休み期間に体調を整えて4月からの新生活に備えてください。

皆様のご健闘とご活躍をスタッフ一同、心よりお祈りいたします。

