



保健だより 3月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

平成31年3月1日発行

卒業、進級 おめでとうございます



この1年は皆さんにとっていかがでしたか？健康に過ごすことができましたか？1年間を振り返ってみると、楽しかったこと、辛かったこと…それぞれ色々なことがあったと思いますが、みんなきっと1年前の自分よりは成長しています。さらなる成長に向けて春休みはリフレッシュしてくださいね！



ヘルスリテラシーを身につけよう！

「リテラシー」とは本来、文字の読み書きに関する能力のことを指す言葉です。現在では情報を入手し、それを評価・活用することによって適切な意思決定に役立てる能力を「情報リテラシー」と呼びます。「ヘルスリテラシー」とは、健康な生活を送るために必要な情報を手に入れ、行動に移すことができる能力のことをいいます。

さて、皆さんは健康に関することをインターネットで調べたことがありますか？自分の健康状態が気になったとき、病院に行った方がいいのか迷ったとき、病院で何らかの診断を受けたとき・・・もっと情報が欲しくて、インターネットで検索したことはありませんか？検索した結果、ずらりと出てきた様々な情報を、どう使いますか？

インターネットには不確実な医療・健康情報があふれています！

大量の医療・健康情報があふれる中、質の低いものや間違っただけのものもあります。正しい情報を見極めるために、以下のような点に気をつけてみてください。

- ★情報源はどこか？
- ★情報は最新のものか、古い情報ではないか？
- ★情報に偏りはないか？
- ★商業目的ではないか？

また、「迷ったら信頼できる人に相談すること」も非常に大事なことです。他の人に、自分の健康について相談をすることも、皆さんにぜひ身につけてほしい「ヘルスリテラシー」の1つです。

どうしたらよいか迷ったときは、どうぞ保健室に相談に来てくださいね！



3月3日 みみの日 です 耳のトラブルに注意しましょう！

- ピアスのトラブル●ピアスが耳たぶに埋まってしまったり、お手入れが悪くて膿んでしまったり。また、長期的につけている人では、ケロイドができたり、金属アレルギーになったりします。
 - ヘッドフォン難聴●通学中などにヘッドフォンやイヤフォンを使って、大きな音で長時間、周波数の高い音を聞きつづけると、難聴になってしまうことがあります。知らない間に進行し、聴力が元に戻ることは難しくなります。予防のために、次の点に注意しましょう。
- ①耳を休ませる時間を作る ②音量を外の音が聞こえる程度にする ③体調が悪いときは使わない