

# 保健だより 3月

平成29年3月7日  
南中学校 保健室  
第12号

あっという間に3月になり、慣れ親しんだ教室やクラスの友達と過ごすのも、数えるほどになりました。3月は一年間を振り返り、次のステップに向けて助走を始める時期です。この一年間に経験したことを新たな力とし、元気よく新しい場所へ飛び出していきましょう。

## この1年間の心身の健康に気をつけてチェックしてみよう。

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど、野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p> <p>フン</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p> <p>ズンズン</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p> <p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WHAHA</p>	



3月3日は『耳の日』です。普段から耳をいたわっていますか？耳は心臓と同じように休むことなく働いている身体の器官の一つです。たとえば、耳あかは自然に外耳道（耳の入り口から鼓膜まで）の入り口に排出されるようになっていきます。つまり、通常は耳の入り口の1cmくらいのところにしかたまりません。耳かきのしすぎは、外傷や炎症の原因にもなるので注意をしましょう。

また、ヘッドホンで大音量の音楽を聴いていると、急性の難聴になることがあります。大きな音で耳の細胞が傷ついて聴力が低下するのでも「音響外傷」とも言われています。ヘッドホンを使うときは音量を確認してから耳につけ、ボリュームを上げすぎない（周囲の音が聞こえる程度の音量にする）ことを心がけるようにしましょう。

<p>定期的に耳そうじをしよう。</p> <p>ア×耳の人は週1回、 コナ耳の人は2週間に1回を目安に。</p> <p>耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分。奥までやりすぎない！</p>	<p>ヘッドホン難聴に注意しよう。</p> <p>大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ。</p>
---	--

### 花粉症対策の基本はとにかく花粉を避けること！

飛んでいます 花粉

マスクをつける  
マスクの中のカーセをしめらせておくて効果大！

帽子をかぶる  
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける  
顔のあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます。

室内に入る時に頭や洋服についた花粉をおい落とそう

周囲の人達の協力も必要です

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

こまめにうがい・手洗い 洗顔・洗眼  
とにかく花粉を洗い流そう  
かぜをひかないように注意しよう  
症状が悪化します  
かぜだか花粉症だかわかんない！もうぐちゃぐちゃ...

### 卒業式・修了式 始業式・入学式 〇〇式が続きますが...

#### 脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ  
はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、イスに座って頭をひざまで下げて両手で抱えるようにしましょう。

大丈夫？

場所を変えて、頭を低くして休むとだんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！まわりの人たちが支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

### 保健室からの Last message

4月から新しい生活がスタートします。新しい場所でも自分らしく羽ばたいていくためには、心身ともに「健康」であることが何よりも大切です。これまでも保健だより等で紹介してきたことですが、「早寝早起きのリズムをつくる」「朝食は毎日食べる」「上手にストレスや疲れを解消する」ことを頭に入れて生活するようにしましょう。