

ほけんだより 3月

平成 29年2月27日
清川村立緑中学校
保健室 No.20

暖かい日差しに春を感じることができるようになりました。1年を振り返り、気分を一新して新年度に備える季節です。季節の変わり目で、体調をくずしがちな時期でもあります。

自分自身の生活習慣を振り返り、新年度を迎えましょう。

花粉症の季節です！！

花粉症とは、アトピー性皮膚炎や喘息等と同じ「アレルギー」の一種です。人の身体には、病気をおこしそうな細菌やウイルスが入ってくると身体の外に追い出しそうとする「免疫」という働きがあります。アレルギーとは、この免疫が普段よりも強く働きすぎた状態のこと。身体に入ってきた植物の花粉や食べ物など、実際には病気を起こさない物にまで反応してしまい、くしゃみ、咳、鼻水が出たり、目がかゆくなったりするのです。

- 出かける前に、天気予報の花粉症コーナーをチェックしましょう。
- 花粉が飛びそうな日は、メガネ、マスクをして外出しましょう。
- 家に帰ったら、中に入る前に服や髪の毛、持ち物について花粉を払い落としましょう。(上着は玄関の外で)

3月3日は耳の日！！

○乗り物酔いと耳の関係

耳には「音を聞く」ほかに「身体のバランスを感じる」という役割もあります。耳の奥には、身体の傾きや回転を感じとる部分があります。乗り物酔いは、耳から送られる揺れや振動の情報と、目から受け取る情報が、脳で混乱するために起こると考えられています。

春休みにバスや車で旅行に行く予定の人は、保健室前に掲示してある写真新聞の予防等を読んでみましょう！



○ヘッドホン難聴に注意

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりしたことはありませんか？大きな音で、耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので「音響外傷」ともいわれています。一時的なものもあれば、長く続くこともあります。

《ヘッドホンを使う時》

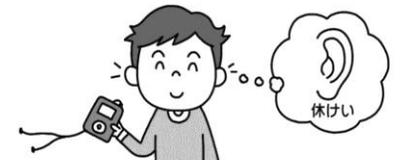
- ・音量を確認してからつける
- ・周囲の音が聞こえる音量にする
- ・長時間、聞き続けない

ヘッドフォンやイヤホンを使うときは



●大音量で聴かない
まわりの会話聞こえるくらいの音量にする

好きな音楽を気軽に持ち運べる時代だからこそ、「音が苦」にならないように気をつけて楽しみましょう。



●長時間、聴き続けない
耳を休めることが大切！

耳マッサージでリフレッシュ！！

耳には、多くのよく効くつぼが集まっているのはご存じですか？

しかし、一つひとつの位置を覚え、刺激していくのは大変です。そこで、簡単にできてお勧めなのが耳マッサージです。耳を親指と人差し指で挟んでもみほぐしたり、耳のふちを上、横、下方向に引っ張ったり、耳全体をこすったりしてみましょう。耳を餃子のように二つ折りにして見るのもいいですね。

こうしたマッサージを少しやっているだけで血行がよくなり身体がポカポカと温まってきます。また、眠気がとれたり、気分がリフレッシュしてストレス解消にもなります。午後の授業の眠気覚ましや、試合前の緊張をほぐすときに試してみてください！！

耳マッサージでリフレッシュしよう！血行もよくなるよ

もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。

調子がよくない友だちを気遣ってくれた人、ケガをした友達を保健室につれてきてくれた人ありがとうございます。たくさんの優しさを感じました。これからもその優しさを大切にしてくださいね。



3月9日は
ありがとう（サンキュー）の日

手話で「ありがとう」は???

手の甲に、もう片方の手を顔角に当て、その手を上にあげます。

3月7日は何の日

明治33年3月7日「未成年者喫煙禁止法」が制定されました。タバコは、喫煙する本人はもちろん、まわりの人の健康にも悪影響を及ぼします。また、「ゲートウェイドラッグ」といわれ、大麻や覚醒剤といった薬物乱用の「入口」になるとも言われています。つまり、未成年のうちに、タバコや飲酒を経験すると将来、薬物乱用に至る関連性が高いという研究による指摘がされているのです。

三浦先生の保健の授業、担任の先生の「薬物乱用防止教育」で学習したことを思い出して下さい。“忘れたあ〜”という人は、保健室に写真集があります。是非、再確認を。

何か忘れていないことはいですか？

いよいよ、来月から学年が一つあがりますが、何か忘れていないことはいですか？この一年を振り返ってみましょう。

例えば、春の健康診断の後、お知らせをもらったけど、まだお医者さんに診てもらってない人はいませんか？春休みを利用して、是非、受診して下さいね。

むし歯、歯石沈着、歯垢付着等、どれも痛くならないので、そのまま放置状態にしている生徒が多いです。“あっ、そういえば”と思い出したら、即実行！スッキリさせて、新学期を迎えましょう！！

