

ほけんだより

向陽中学校 保健室 2017・3・6

ちょっとした気づかい… 『花粉エチケット』のススメ



スギ花粉がとくに多く飛散する時季を迎え、アレルギーのある人は対策に余念がないことと思います。そのひとつとして、広く行われているのが「花粉をおとす」こと。外出後、家に入る前に髪の毛や衣服についた花粉を払いおとすと、生活空間に持ち込む量が減らせて、症状の緩和につながります。

では「周囲にアレルギーのある家族や友だちがいる。自分はいまのところ大丈夫」そんな場合はどうでしょう。学校で、家庭で、生活をともにしている人への気づかいとして、自分に症状がなくても花粉の飛散量が多い日は習慣づけてみる…そんなことを、普段から意識していけるといいと思います。自分の健康と周囲の人の健康、どちらも大切にしていきたいですね。



卒業おめでとうございます



春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒が降る雨です。春の雨は甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいです。

式典行事での 脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起ることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなったら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう（脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起る体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。



ほけんだより 3月

向陽中学校 保健室 2017・3・6



少しずつ寒さが和らいできましたね。春休みが明けたら、新しい学級での生活が始まります。やっぱり、第一印象って大事です。初日を元気な顔で迎えるために、春休み中に生活リズムを崩さないよう、からだも心も準備しておきましょうね。

目で耳が傷つくヘッドホン



ヘッドホン・イヤホンで、
難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



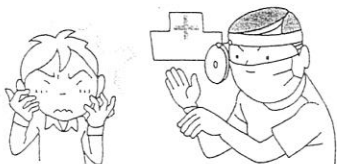
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません。ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

NEW! な自分にステップアップ



① 新年度、あなたがステップアップしたいことは？
(勉強、部活など)



② なにをがんばるにも健康第一。健康でいるためには何が必要かな？
知っていることを書き出してみよう。

健康的な生活は、よく食べ、よく眠り、適度に動くこと。自分の生活を思い返してみよう。三食、きっちり食べている？ 夜更かししてない？ 運動不足や、運動のし過ぎになっていない？



③ その中で、今の自分に足りないものはなんだろう？



できることから取り組んでみよう！