



＜今月の保健目標＞

新学期に向けて、心と体のコンディションを整えよう。



新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしましょう。春休み中も生活習慣や生活リズムを大切に、体調を整えて、新年度を元気にスタートできるようにしましょう。

春休みを健康に過ごすために

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

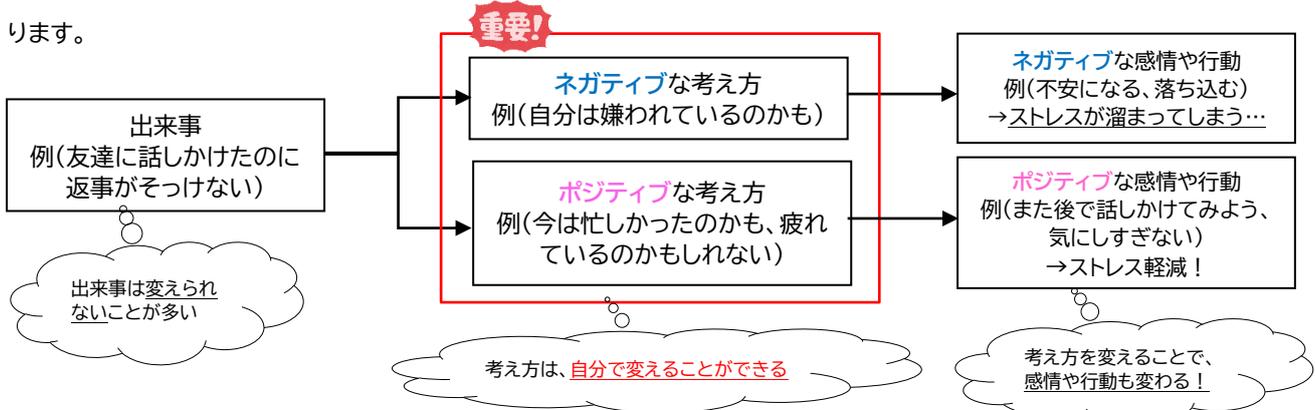
たとえば

- 寝る3時間前までに食事を済ます
- 寝る1時間半～2時間前に入浴する
- スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- 読書や軽いストレッチをしてリラックスする
- 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

ストレスと上手に付き合うためのヒント

ストレスは、起きた出来事そのものによって決まるのではなく、その出来事を自分がどう受け止めるかによって大きく変わります。



例えば、話しかけたときに友だちの返事がそっけないように感じたとき、「自分は嫌われているのかもしれない」と考えると、不安になったり落ち込んだりしてしまうかもしれません。しかし、「今は忙しかっただけかも」「疲れているだけだったのかも」と考えれば、必要以上に落ち込んだり悩んだりせず、ストレスを減らすことができます。

このように、同じ出来事であっても、それをどう考えるかによって、その後の気持ちや行動は大きく変わります。日常生活では、失敗や嫌な出来事を完全になくすことはできません。しかし、自分の考え方を少し柔軟にすることで、ストレスを小さくしたり、前向きな行動につなげたりすることができます。この視点を持つことは、ストレスに振り回されずに生活するために大切なので、ぜひ前向きな考え方にチェンジできるよう練習してみましょう。

参考資料:主體的に心身の健康を高める保健教育の工夫

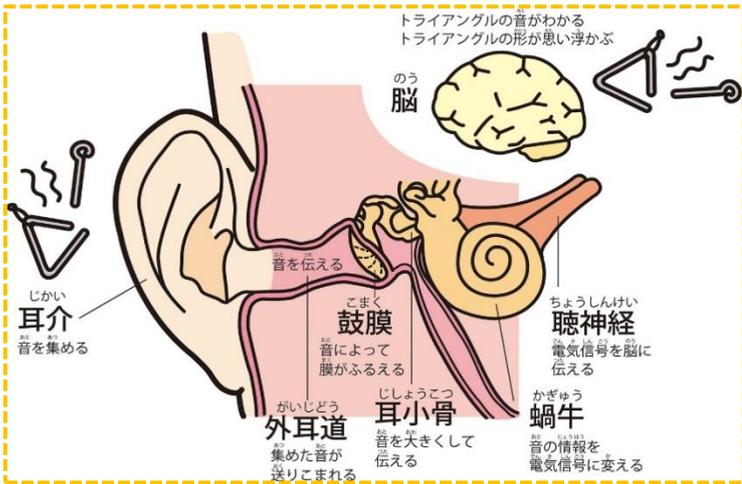
卒業・進級おめでとう!



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!この1年、みなさんの成長や笑顔を見ることができ、一緒に過ごせた時間がとても楽しかったです。これからの日々も、健康で充実したしたものになることを願っています。困ったときは一人で抱え込まずに周りの人を頼ってくださいね。みなさんの新しい門出を心から応援しています。在校生のみなさんも、もうすぐ新しい学年が始まります。1年間の自分の成長を振り返りながら、次の目標を考えてみましょう。体調を整えて、元気に新年度を迎えてください。

真志喜中学校 保健室の先生より

3月3日は耳の日



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

- 2、3週間に1回くらい
- 入口のあたりを優しくこする

イヤホンの掃除、していますか?

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば... かゆみ、痛み、湿疹など

ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

やさらか歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

知っておきたいピアスの健康被害

- ①感染症のリスク**
ピアスホール(穴)から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
- ②金属アレルギー**
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
- ③耳の皮膚の異常・変形**
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。

ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よく考えてみてください。

音のつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

若者の半数が難聴の危険アリ!?

思い当たることはありませんか?

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間つけてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする

一つでも当てはまった人は**要注意!**
特に、最後の2つに当てはまった人は**すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!**

音の大きさ×時間=リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。

天気の变化と自律神経のピミヨ~な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- 朝起きて朝日を浴びる
- ストレッチや運動をする
- 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

ずっと音を楽しむために(守ってほしい3カ条)

- ① 音量を上げすぎない**
周りの会話聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する**
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める**
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。