

3月



保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 29 年 3 月発行

3月1日の卒業式が終わり、あと10日ほどで今年度が終了します。1年間の健康状態はいかがでしたか。生活リズムが変わり、体調を崩しませんでしたか。病気やケガはどうでしたか。3月は登校日も少なく、春休みもあるので、新年度に向けて体のメンテナンスをしよう。時間がある時に治療を済ませましょう。

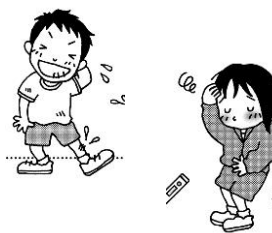


1年間の保健室のようす（3/3現在）

来室者 204人（ケガ110人、内科94人）

来室理由 <ケガ> 1位 創傷 2位 打撲 3位 つき指
<内科> 1位 頭痛 2位 腹痛 3位 気分不快

来室の多い曜日 <ケガ> 1位 金曜日 2位 月曜日
<内科> 1位 金曜日 2位 月曜日



体調不良で来室する生徒のほとんどは、朝起きたときから調子が悪く、登校後さらに悪化する、という状況です。無理をして悪化させないように、一日ゆっくり休養し、体調を回復させることをおすすめします。

休日の前後は気力・体力が低下しているようなので要注意です。気のゆるみが大きな事故につながる場合があります。特に体育の授業や部活動は気を引き締めて活動しましょう。



耳のこと Q & A

Q 耳はなぜ2つあるの？

A 左右の耳で聞き、音を知ること、目には見えない物の方向や距離を判断することができる。

Q 耳の働きは聞くことだけ？

A 体のバランスを保つ働きもある。耳は、体の動く速さ、傾き、回転などの情報を感知し、脳へ伝える働きをしている。

Q エレベーターや飛行機で耳が「キーン」となるのはなぜ？

A 鼓膜の内と外の気圧差で鼓膜がはれたりへこんだりすることで「キーン」となる。つばを飲み込んだり、あくびをしたり、口を大きく開けたりすると改善する。耳に違和感が出始めた時に行った方が効果的です。ひどくなってからでは改善が難しくなります。

正しく使おう イヤホン！



音量の上げすぎや、長時間使用は聴力に影響します。何十年後に聞こえづらくなるかも。

まわりの会話が聞こえるくらいの音量にする、イヤホンを外して耳を休めるようにしましょう。今の生活が将来の健康に影響しますよ。

『花粉エチケット』

花粉が飛散する時季になりました。「目がかゆい！」という生徒がちらほら。

花粉を生活空間に持ち込まないように注意すると症状を少し抑えることができます。

屋内に入る前に、髪の毛や衣服についた花粉を払い落とす習慣をつけましょう。

「自分は大丈夫！」という人も、まわりの人への気づかいとして心がけてください。

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。