

3月の「さようなら」と

4月の「こんにちは」

今年度も残りわずかとなりました。春先は「さようなら」が行き交う季節です。3年生は中学校という環境から離れ、寂しさや不安を感じる人もいるでしょう。これから、1年生は先輩として、2年生は最上級生として、任される仕事やリーダーシップが求められることも多くなると思います。

知らずしらずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みは、来年度への準備期間として、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりするなど、心がリフレッシュする時間も大切にしましょう。やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはずです。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれます。

学校保健委員会を開催しました！

2月28日（金）に学校保健委員会を開催しました。今回は山口県東部ヤクルト販売株式会社から藤田恵美子先生にお越しいただき、睡眠をはじめとする生活習慣についての講話をいただきました。睡眠は脳を休めるために必要ですが、十分な時間を寝ていても、質が良くなければ脳は休むことができないということがよくわかりましたね。これからはより良い質の睡眠をとれるようにしていってほしいと思います。今回の授業を踏まえてさらにレベルアップした、「睡眠に関するクイズ」を出します。答えは裏面にあるので確認してみてください。

1 1日1時間、睡眠が不足したとき、取り戻すのに、どれくらいかかる？



2

寝るときの体勢はどれが理想的？



春の時期に多い「花粉症」について詳しく知ろう！

花粉症とは…スギやヒノキの花粉が原因で生じるアレルギー疾患の総称。アレルギー疾患の総称なので、それぞれの症状によって主にアレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎に分けることができます。気になる人は、症状と予防方法について確認してみましょう。症状が酷い人は、病院で診てもらい薬を貰うことも有効です。おうちの人と相談してみてくださいね。

アレルギー性結膜炎

症状：目のかゆみ、涙が出る、目が赤くなる

アレルギー性鼻炎

症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、
酷い時はのどのかゆみ、咳
鼻がつまることで頭痛、微熱、だるさ

予防方法：①飛散が多い時は外に出る時にマスク、メガネを着用する。（マスクを着用した場合、鼻の中に入る花粉の量はマスクを着用しなかった場合の約3倍も少ないことがわかっています）

②表面がケバケバした毛織物などのコートの使用は避ける。

③教室や自宅に入る時は服や髪をよく拭いて入る。洗顔・うがいをする、鼻をかむ。

③ 4日

1日1時間、睡眠が不足すると、もとの状態に戻すには4日もかかります。そのため「週末にゆっくり寝れば大丈夫」という考えは、危険です。回復に、4日×5日＝20日もかかってしまうからです。

必要な睡眠時間は、人によって違います。まずは、自分に最適な睡眠時間を知りましょう。やりかたは簡単です。4日間続けて、目覚まし時計をかけずに寝るだけでOK。

もし睡眠不足なら、1日目の夜はいつもよりも長く眠るでしょう。2日目、3日目と睡眠時間がだんだん短くなり、4日目にはある一定の時間以上は眠れなくなります。それが、あなたにとっての必要な睡眠時間です。



③ 好きな体勢で寝る

眠るときの姿勢は、好きな体勢でOK。ただし、寝返りを打ちやすいよう、まくらや布団を整えましょう。パジャマに着替える、歯みがきをするなど、「寝るための儀式（ルーティーン）」も大切です。

よく眠れるように、次のことに気をつけましょう。

【光】...夜間に明るい光を浴びると、寝つきにくくなります。完全に真っ暗な状態が理想的。

【音】...人の話し声や歌は、思っている以上に耳に届いています。スマートフォンで音声を聞きながら寝るのは、やめましょう。

【温度】...快適な室温は、冬は19～22℃、夏は23～26℃くらいです。エアコンなどで朝までこの室温をキープするのが理想的です。



「耳の日」

3月3日は3の数字が耳の形に似ていることから、耳を大切にする日として提唱されています。みなさんは耳の働きや病気について知っていることはありますか？保健室の前にも耳の構造について掲示しています。時間のあるときにじっくり見てみてくださいね。実は、聴力も視力と同じように一度落ちてしまうと元に戻ることが難しいと言われています。みなさんは「ヘッドホン難聴」という言葉を聞いたことがありますか？

「ヘッドホン難聴」とはヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることで、耳の中で音を感じ取る役割をもつ、「有毛細胞」が傷つき、難聴になった状態のことです。傷ついた有毛細胞は元に戻りません。そのため聴力は戻りません。

その他に、耳掃除の際に奥まで耳かきが入ったり、耳を強くたたいたりすることで外から入ってきた音を振動に変え、耳の内部に振動を伝えるという役割をもつ「鼓膜」に穴が開くことがあります。小さい穴であれば自然に閉鎖することもあります。大きな穴であれば病院で手術が必要になる場合もあります。相手の耳をむやみに触らないなど、日頃から耳を大切にしてくださいね。

耳の健康チェック!

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 聞こえが悪い
- ☐ 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。

保健室の1年間

みんなの健康のふりかえり

