

# 保健だより 3月



3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられるようになりましたね。今までのクラスで過ごした思い出を大切にしつつ、4月からの新学期に向けて気持ちを新たにしていきましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

## 教育相談室のご案内☆

他の人に悩みを聞いてもらうことで、心が整理され、少し楽な気分になるかもしれません。一度悩みを相談してみませんか？

〈日にち〉14日, 21日, 28日 木曜日

〈時間〉12時～18時

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735

※電話で予約ができます



## 自分の声は違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

### 気導音

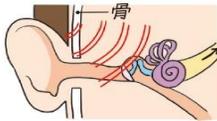
耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



聴覚神経へ

### 骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



聴覚神経へ

つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

## どれくらい知っている!? 耳のことわざ

体についての「ことわざ」にはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。それぞれどんな意味なのか知っていますか？

### ○右の耳から左の耳

聞いたことをすぐに忘れてしまうこと

### ○寝耳に水

突然の知らせや出来事にびっくりすること

### ○馬の耳に念仏

何を言ってもいうことを聞かないこと



## 見方を変えて

## いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんです。やはり不安がつきもの。自分に自信がない・いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見るとをいいます。たとえば

『うるさい』→『元気がいい』

『飽きっぽい』→『好奇心旺盛』

『わがまま』→『自分の意見が言える』

と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。

自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えずることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。



## 花粉症にも「エチケット」があります!

春の兆しとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染対策の「咳エチケット」のような周囲への配慮は不要…とは限りません。花粉症にも、特に症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。

それは、『外出後は服や体についた花粉を外で払い落してから室内へ』というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら…? 「自分は症状がないから気にしない」でなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。



## 令和5年度学校保健委員会報告

2月14日(水)に1・2年生の保健委員、学校内外の関係者の皆さんと学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方から、感想やアドバイス・皆さんの生活に役立つ情報の提供がありましたので、紹介します。

### 学校医 永易大典先生から

- ・トイレの衛生に目を付けたというのは、0-157やノロウイルスなどはトイレの排泄物からも感染するので良い視点だと思う。
- ・精神面についてだが、高校生という時期の上に進学校でもあるので、悩みもたくさんあると思う。一人で抱え込まずに何でも相談することが大事だ。

### 学校歯科医 藪田弘先生から

- ・西高生は県平均と比較して虫歯の治療は良くしている。しかし歯並びがよくない人が少し多いので、歯並びが悪いと虫歯や歯肉炎になりやすいことを理解しておいてほしい。
- ・歯科検診で「1」の結果の人の受診が大切である。
- ・かかりつけ医の歯科医を持ち、最低年に1回は受診すると良い。

### 眼科医 黒光正三先生から

- ・最近4年の経過として、矯正が必要な生徒がわずかに減っているのはいいことだと思う。
- ・近視の進行を遅らせるためには、長時間近くを見続けず、適度に休憩する、距離を離して見る、明るいところで見ると、睡眠時間を十分にとる、20分近くを見た後には20秒遠くのものを見るのが良いと言われている。
- ・自己判断でコンタクトレンズの上にメガネを装着することは避け、専門医の指示を受けて矯正を行うようにしてほしい。

### 学校薬剤師 横山克子先生から

- ・西高は南北どちらの扉も開けるとすぐ外気とつながるので、上の窓だけでも少し開けておくとう手に換気ができると思う。
- ・薬は服用すると血中濃度が上がるので、服用間隔に気を付けることが大切である。

今後の生活の中で生かしてみてください!

## 冬物? 春物? 工夫して体調管理を



3月に入り、やっと春らしく、温かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真夏の寒さが急に戻ってくることがあります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣類の調節することが体調を崩さないためのポイントです。また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的にかさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね! 本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉



### 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる



## 保健室からのお知らせ

- ・年度初めの健康診断の結果をもとに配布した「治療(検査)のお願い」について、結果の未報告・未提出分があります。自分の体の状況を常に自分で気かけ、健康を維持するために自分で管理し、行動することは生活の基盤です。大人になる前、みなさんくらいの年齢から実行して、習慣づけていくことが必要です、もう一度健康診断を行う意味を考えてほしいと思います。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、9.1kgでした。(3月7日現在)
- ・使用済CDやDVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。ご協力よろしくお願いします!!