

保健だより 3月



令和7年3月

3月になりました。この一年の振り返りをしましょう。どんなときも自分のいいところを見失わず、磨きをかけて、それぞれの色で輝く人になってください。卒業・進級おめでとございます！

愛媛県立新居浜西高等学校 生徒保健委員会

3月の「さようなら」と4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行きかう時季です。卒業や進級で、仲良しの友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。知らず知らずのうちに、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。春休みには、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と、リフレッシュできるでしょう。柔らかな心で4月を迎えれば、きっと良い出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



三寒四温 気温の変化に気を付けて

「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやって来るため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっている時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。

春野菜でデトックス

そろそろ、春にしか食べられない菜の花やタラの芽などが出回ります。これらの春野菜は、ほんのりとした苦みが特徴。害虫から身を守るための「植物性アルカロイド」には、私たちの体の腎臓の働きを高めて、老廃物の排出を促す作用(デトックス)があります。ただし、毒性成分をきちんと取り除き、おいしく食べるために、水にさらす・ゆでこぼすなど、必ず「あく抜き」をして食べましょう。



デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンを OFF にしてみませんか？数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器を OFF にすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気付けるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも妨げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。

耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分で掃除する仕組みがあります。そのため、耳垢は外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳垢を押し込むことになり、かえって耳垢が溜まりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまう恐れがあります。



耳そうじをするときは、次のことに気を付けましょう。

- やさしく耳垢をぬぐう(力を入れ過ぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1センチぐらいまでにする
- 耳そうじをし過ぎない(1か月に1~2回ぐらい)

保健室からのお知らせ

・春休みは、1年間を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるように、虫歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をお勧めします。

・コンタクトレンズ空ケースの回収状況は、8.0Kgでした。(3月3日現在)
・使用しなくなった CD・DVD の回収を行っています。保健室前に回収BOXを置いています。

引き続きご協力よろしくお願いします!!

☆教育相談のご案内☆

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

[日にち] 3月27日(木)

[時間] 12時~18時

[場所] 本館4階教育相談室

[電話] 0897-37-2735 *電話で予約できます



幸せの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、より良い方向に向かえると言われています。この方法をアレンジして、あなたの幸せを「見える化」してみませんか？

やり方は簡単!今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「きょうのおやつおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK!シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。だまされたと思って一度試してみませんか。

ネコに学ぶ生き方のコツ

もっと自由に快適に生きたいな~と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する(それだけで気持ちいい!)
- 適度にストレッチする(凝り固まった筋肉を緩める)
- お気に入りの居場所で過ごす(自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている)
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する(ネコは早起き)
- 感情を豊かに表現する(顔つき、姿勢など)



自律神経を整えることを意識した生活を送る

交感神経が活発になり過ぎると痛みを感じやすくなるため、日頃から自律神経を整えることを意識して生活しましょう。例えば、朝起きたときにカーテンを開け、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、体のリズムが整えられます。また、ゆっくり長くできる運動は、自律神経を安定させる効果があるので、予防に繋がります。例えば、ヨガやストレッチ、ウォーキングなどに取り組んでみるのも良いでしょう。

〈ちょっと気になる新聞記事紹介〉愛媛新聞2024.10.23より抜粋 「医師に症状を伝えるコツ」

病院の診察室で医師に症状を上手に伝えるのは難しいですね。受診する前に困っている症状を整理してみましょう。

いつから始まり、どんな時に悪化したり和らいだりしたのか、時間とともにどんなふうに変化したのか、他に症状はあるかななどを時系列に沿って話すのが良いでしょう。

症状を表現するときは、具体的に!頻度は秒単位なのか、日ごとなのか、強くなったり弱くなったりするのか、痛み方はズキズキかチクチクか、自分が感じた様子を伝えます。

箇条書きにしたメモを用意しておけば、伝わりやすいですね。お薬手帳や、過去の健康診断や検査結果なども持参すると役立ちます。

いよいよ年度末! 環境が変わる時期です!

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。