

保健だより 3月



令和5年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。今月はクスマッチがありました。天気が良くて楽しいクスマッチになりましたね。今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

今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日は暖かい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒着、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくで安心です。

4月からの私生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。



いまとこれからの健康を~早めに受診・治療!!

今年度も締めくくりの時期。ところが、年度初めの健康診断の結果をもとに配付した『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。「治療は終わったけど出し忘れていた。」というケースもありますが、中には「受け取ってそれっきり、どこにやったかわからない。」という人もいます。

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。

なお、対象者には保健室からあらためて連絡しますので、必ず春休み中に医療機関を受診してください。

花粉症にも「エチケット」があります!



冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が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、感染症対策の“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、とく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としてから室内へ』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」ではなく、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。



脳貧血にご用心!

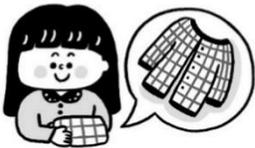
3月~4月は式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、式当日だけでなく練習時も含めて、貧血(脳貧血)で具合が悪くなって保健室に連れられて来室したり、休養したりする光景がよくみられます。

ただ幸い、ほとんどの場合は少し休めばすぐ回復します。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服など寒さ対策の不備…緊張するのはある程度仕方ないとしても、これらは自分で簡単に改善できることかなと思います。もし、突然倒れて頭を打ったりしたら、もっと深刻な事態になりかねません。自身の体調をはじめ、しっかり準備を整えたいので大切な行事に臨んでほしいと思います。



三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか? 「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。

もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す

時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう!!

3月3日は「耳の日」でした。そこで、耳のお話。👂 耳が「ツーン」となるのはなぜ?

飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときなどに、耳が「ツーン」となったことはありませんか? これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っばられて起こる現象です。

私たちの耳は、普段は鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧は急激に下がります。調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っばられて「ツーン」となるのです。

改善するためには、中耳(鼓膜の奥)と咽頭(鼻の奥)を結ぶ耳管を広げて空気の通りをよくすることが必要ですが、最も簡単な方法は唾液を飲み込むこと。何か飲み物を飲んでもいいですし、アメやガムを食べても効果があります。ちなみに、耳の内外の圧力を調節することは『耳抜き』と呼ばれ、ダイビングをするときにも使われているそうです。

次の学年へのステップを!!

春休みは次の学年へのステップのために、心や体、身の周りのことなどで準備するチャンスです。この1年や今まで学校生活を振り返って、できたこと・できなかったことそれぞれにあるでしょう。一人ひとりが心身ともに成長しています。自分のペースでステップを一つずつ上がっていきましょう!

〈ステップ1〉早寝早起きや朝ご飯、排便などの生活リズムを整えましょう。

〈ステップ2〉洋服や上履き、靴などのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

〈ステップ3〉使わなくなったものを片付けましょう。



3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディージーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく、安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、自分のできることを考えてみませんか!

17のゴール(目標)

- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 貧困をなくそう | 6. 安全な水とトイレを世界中に | 12. つくる責任 つかう責任 |
| 2. 飢餓をゼロに | 7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を |
| 3. すべての人に健康と福祉を | 8. 働きがいも経済成長も | 14. 海の豊かさを守ろう |
| 4. 質の高い教育をみんなに | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう | 15. 陸の豊かさを守ろう |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 10. 人や国の不平等をなくそう | 16. 平和と公正をすべての人に |
| | 11. 住み続けられるまちづくりを | 17. パートナーシップで目標を達成しよう |

● 出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>)

保健室からのお知らせ📢

- ・新学年を元気にスタートさせるために、生活リズムを崩さないようにしましょう!!
 - ・健康診断結果を確認して、治療が終わっても用紙の提出を忘れている人、受け取ったまま受診・治療をしていない人は春休みの間に必ず受診しましょう!!
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、9.4kg集まりました。(3月9日現在)
- 引き続き、ご協力よろしくお願ひします。