

ほけんだより

令和5年(2023年)3月

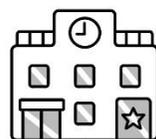
狭山中学校 保健室

令和4年4月1日~令和5年3月10日

ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

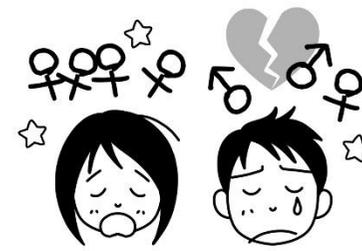
3月~4月はたくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。希望や不安、戸惑いなど、自分の気持ちを誰かに話すことで少し気分が前向きになれます。自分が相談しやすい人に話をしてみてくださいね。



けが 269件



病気 792件



その他 36件

花粉症対策も!

「毎日の生活リズム」がカギ

「ハクション!」「鼻水が出る~」「目がかゆい」と今年も悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。花粉症対策といえば、マスク・ゴーグルをつける、家に入る前に花粉をはらう...など、花粉が体につきにくくすることがひとつ。そして、花粉が体の中に入っても症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝・早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることで体調をよい状態に保つことが大切です。

自分の生活リズムを振り返ってみてくださいね。

耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ? それともベタベタ?

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ(乾性)/ベタベタ(湿性)の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70~80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能(自浄作用)が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても気に



なるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳の役割: バランスをとる!

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。

受診、忘れていませんか?

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配付した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していません。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できていないといったことはありませんか? 自分の心身を常に気にかけて、健康を維持するために行動することは生活の基本。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。なお、対象者にはあらためて連絡しますので、速やかに受診を!



ダメ! 違反です!!

もうすぐ春休み♪
気をつけてくださいね!

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな!



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてくださいね。

