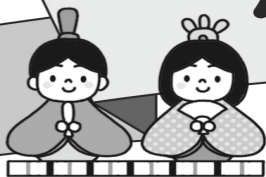
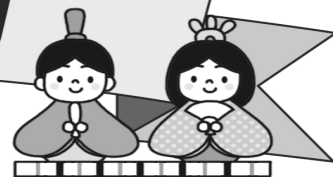


保健だより 3月



R 2 旭中学校 保健室 文責 三浦



ちょっとした気づかい… 『花粉エチケット』のススメ



スギ花粉がとくに多く飛散する時季を迎え、アレルギーのある人は対策に余念がないことと思います。そのひとつとして、広く行われているのが「花粉をおとす」こと。外出後、家に入る前に髪の毛や衣服についた花粉を払いおとすと、生活空間に持ち込む量が減らせて、症状の緩和につながります。

では「周囲にアレルギーのある家族や友だちがいる。自分はいまのところ大丈夫」そんな場合はどうでしょう。学校で、家庭で、生活をともにしている人への気づかいとして、自分に症状がなくても花粉の飛散量が多い日は習慣づけてみる…そんなことを、普段から意識していけるといいと思います。自分の健康と周囲の人の健康、どちらも大切にしていきたいですね。



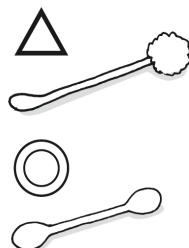
あなたの 耳そうじは ?? どっち



耳の奥まで



力を入れて



耳の入口近くを



軽く・やさしく

耳そうじのときに使う道具は、かたい金属や竹などの「耳かき」より、やわらかくて耳を傷つけない「綿棒」がオススメです！

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



式典行事での 脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなったら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう（脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起こる体の酸素不足、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする

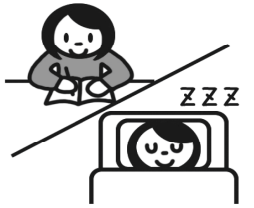


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る



ふりかえろう 1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

☐ しっかり睡眠をとった 	☐ 快食・快便 だった 	☐ 大きな病気や けがをしなかった
☐ よく運動した 	☐ 歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	☐ 悩みや 不安は あまり なかった
☐ 毎日、朝ごはんを食べた 	☐ スマホや インターネットに 依存しなかった 	☐ 人に やさしく できた



まちがいさがし
7

