

ほけんだより 3月

長岡京市立長岡第二中学校
令和5年3月14日 No.14

春ですね。あたたかくなってきました。「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。答えは、「水になる」、「春になる」…。雪がとけだし、動物や植物が一斉に動き出す季節が来ました。

4月から新しいスタートができるように、今から準備を始めましょう。

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

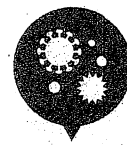
目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！



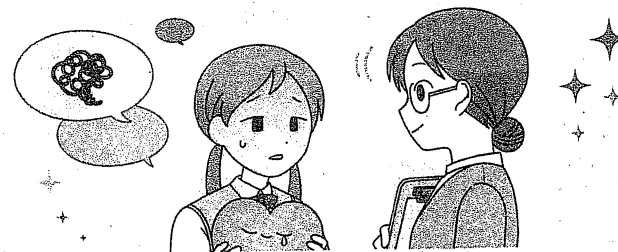
病気予防力

- ☐ 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- ☐ 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- ☐ 毎日運動をしている
- ☐ 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ストレス対応力

- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 相談できる人がいる
- ☐ 問題が起こった時に解決法を考えられる
- ☐ 心が疲れている時に自分で気づける



ケガ予防力

- ☐ 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- ☐ 体調が悪いときは運動を控えている
- ☐ 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- ☐ 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る

4つの力

チェック

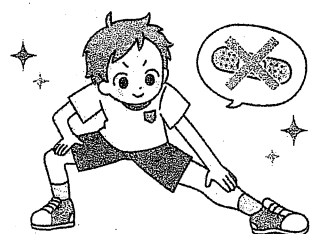
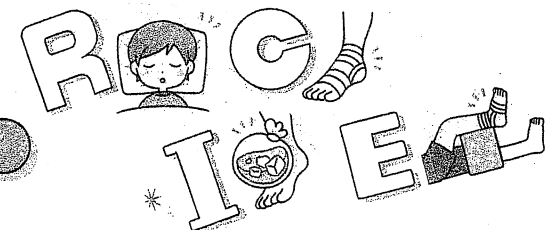


毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。



応急手当力

- ☐ 止血の方法を知っている
- ☐ 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- ☐ AEDをどういう時に使うかを知っている
- ☐ 心肺蘇生の方法を知っている





予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

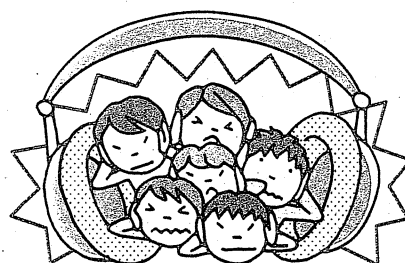
有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

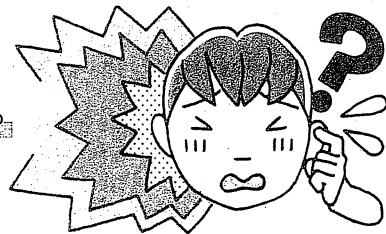
スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 耳が詰まっている感じがする
- ☐ 聞こえにくい



目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をリラックスさせてあげましょう。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もゆっくり癒してあげてほしいです。

耳あかには…

殺菌効果や、音の通りの道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

その声

小さな声でおしゃべり

30~40db

大きな声を出す

70~80db



静かなつもり

集中できない

まわりの人は…？



楽しい

びっくりする

※db=音の強さ

まわりの状況に合わせた“音のマナー”を大切に

学校保健会の報告

日時 令和5年3月2日(木) 14:00~15:00

場所 長岡第二中学校 会議室

コロナ禍の影響を受け、3年ぶりの開催となりました。学校医の先生3名(内科:中山 Dr. 耳鼻科:井上 Dr. 歯科:澤田 Dr.)の出席があり、PTA 本部役員の方々と子どもの健康についての交流をしました。様々な行動制限を受けて過ごした中学校生活が、からだにどのような影響をもたらしていたか?これから、それらが緩和されて、気をつけていくべきことは何か?姿勢のこと・心のケア・アレルギー症状・耳荒れ・歯肉炎・口を開いている子に注意!など、検診を振り返り、各専門分野からお話を伺いました。

卒業する3年生へ

- ◆ これまでいろいろな健康のお話を載せてきました。最後にもう一度だけ、言っておきたいことがあります。
- ◆ からだ、そして心の健康にとって大切なことをいろいろ調べていけば、最後に辿り着くのは、いつも同じ。
- ◆ 『早ね・早起き・朝ごはん』そして『バランスのとれた食事・適度な運動』!

この大切さを、忘れないでください。きっといつか、あなたの目標や夢を支えます。

最後になりましたが、保健室から心をこめて

卒業おめでとう!