

# 保健だより No.18



令和8年3月3日  
西ノ岡中学校  
保健室

## 3月3日は耳の日



3月になりました。だんだんと春に向けて暖かい気候になってきましたね。3年生は、はいよいよ中期選抜です。緊張と不安でいっぱいだと思いますが、これまで頑張ってきた自分に自信を持って、十分に成果が発揮できますように、落ち着いて臨んでください。保健室から応援していますよ。

さて、3学期の期末テスト数週間前から複数のクラスでインフルエンザによる学級閉鎖となりました。引き続き、一人ひとりの感染対策が大切になります！耳鼻咽喉科の先生に教えてもらった“風邪予防のうがいの方法”を紹介します。これを試すとのとど痛がなくなるかも？ぜひ、試してみてくださいね。

- ▶ STEP① 口に水を飲んで一度、口元でぶくぶくうがいをして吐き出す。
- ▶ STEP② もう一度水を口に含み、今度は上下の前歯を舌でなめるように左右3回ずつ回す。
- ▶ STEP③ 最後に水を口に含んだら、のどの奥でガラガラうがいをして吐き出す。



## 正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りかしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



### 安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

## ☆ SC のミニ講座 ☆

スクールカウンセラーの小川先生より2年生の教室を巡回し、心理に関するミニ講座を実施しました。講座では、“ストレス”とは何かを考えるとともに、**心のもやもや**に着目し、フローチャート法で視覚化しました。また、ストレス発散の一つとして、**筋弛緩法**を学びました。

## めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また、朝、起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害（OD）かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の動きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ① 規則正しい生活をする  
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動を心がける)
- ② 体調を整える  
(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③ 必要に応じて薬を飲む  
(薬による治療が必要な場合もあり。専門医に相談を)



## 能力を発揮するために

1本のトマトの苗から1万数千個の実がなったってホント!? それを実現したのは、植物には土が必要だという「常識」を捨て、栄養分が入った水と光で育てる水耕栽培でした。発想の転換によって、トマトは秘めていた能力を最大限発揮したのです。

発想の転換は大切です。壁や限界を乗り越えたいとき、ぜひ思い出してください。