

保健だより 3月号

天草高校 定時制
2023/2/27(月) 発行
文責：平田

今年度も残すところあと1ヶ月になりました。入試等で登校する日が少ないので、3学期は本当にあっという間に過ぎていきますね。

今年度の目標で、やり残したことはありませんか？ 短い3月だからこそ、学校生活を充実させていきましょうね。



健康チェック！！



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



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年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。



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



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



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。
“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- パナナの形の茶色いうんちが出た？
- 運動不足になっていない？
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- やる気はわいてくる？
- たくさん笑ってる？



来年度も、
自分の体と
心の健康を守って
元気に過ごせると
良いですね。



花粉症の季節です

☆花粉症セルフチェック☆

- サラッとした鼻水が出る
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが
続いている
- においや味がわかりにくい
- 1日中くしゃみがとまらない
ことがある
- 目がかゆく、涙が出る

日常生活で気をつけること

- 外出時は**マスク・眼鏡・帽子**を着用する
- 帰ったら、**手洗い・うがい・洗顔**をする
- 部屋をこまめに**掃除**し、**加湿**する
- 規則正しい生活**をする
- 早めに**受診**する

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、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入ってしまったら、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、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。

完全になおすことはむずかしいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんからいろいろなことに気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえてみてください。



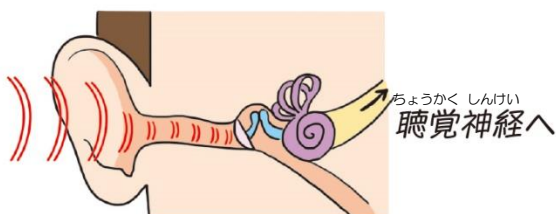
3月3日はひなまつ・・・耳の日!

自分の声^が違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

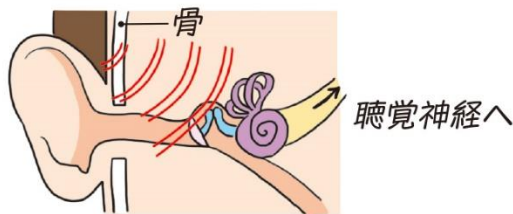
気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。