

保健だより 3月号

天草高校 定時制
2026/2/26(木) 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。3学期は本当にあっという間に過ぎていきます。3月も入試等で休みの日が多くなります。生活リズムが崩れないように過ごしましょう。

また、冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しがちです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいます。早めの受診をする等、体調もしっかり整えておきましょう。



3月3日は耳の日です！

音とのつき合い方を考えよう！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

耳も疲れて本当？！

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度 チョウチョウ！

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見る時は音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

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。



～花粉の予報のチェックも忘れずに～

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持って行ったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量で範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

ありがとう

3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして伝えてありますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、

照れくさくて言えていないこともあります。

日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係がよくなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。