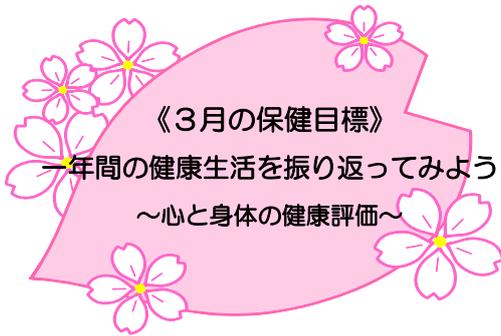


保健だより 3月

金沢錦丘中学校

保健室

平成31年3月1日



期末テスト・球技大会も終わり、あとは学習成果発表会、卒業式・・・3年生と過ごすのもあと少しになりました。



3月は、英語で March。ローマ神話の軍神 Mars に由来しているとか。同じ綴りで「行進曲」という意味で知られている March には、「(物が) 前進する。進展する。」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出すこの季節にぴったりの名前ですね

「耳」という言葉は、身体の一部を指すほか、聴力や音感のような能力を表す意味もあります。「耳が早い」は、聴力が鋭いという意味から、うわさや情報をいち早く聞いて知っていることを指すようになりました。「耳が痛い」のは、自分の弱点をズバリと突かれる指摘を受けたときです。耳の病気だけが痛みの原因ではないのです。さて、友達が困っているときは、どうぞ「耳を貸して」相談にのってあげてくださいね。



3月3日は耳の日



耳あかは、耳の穴（外耳道）にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道には、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥に出来た耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。耳あかだけでなく、耳の周辺も弱い粘膜なので、耳あかや周りの汚れもきれいにしておきましょう。

ちょっとお耳を拝借 「ざる耳」と「袋耳」？

人間には「ざる耳」と「袋耳」があるとか。一度聞いたことを忘れないのが「袋耳」。反対に、聞いたはしから忘れてしまうのが「ざる耳」。中身のこぼれない袋と隙間からどんどん流れ出してしまう「ざる」とを対比させた表現です。さて、あなたの耳はどちらかな？

耳の中にあるのは、次のどれ？

- ① パズル
- ② 迷路
- ③ 落とし穴



クイズ

耳にある、身体の中で一番小さな骨3つの名前は？

- ① ツチ骨・クサ骨・ハナ骨
- ② トチ骨・ブナ骨・クヌギ骨
- ③ ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨

道具の名前がついています。

答え② 耳の奥にある内耳は、音の信号を脳に伝えたり、身体のバランスを保つために大切な役割をします、とても複雑な構造で、英語のLabyrinth (迷宮) と呼ばれています。

答え③ ツチは物を打つ道具、キヌタは布など縫いを打つ台、アブミは乗馬の時、足を乗せる馬具のこと。それぞれ形が似ているために各付から来ました。とても小さな骨で長さは数ミリしかありません。

～後期保健委員会の活動から～

かぜ予防レシピ～牛乳もちを作りました～

作り方は簡単！材料を全部入れて火をかけるだけ！
 (材料) 牛乳400cc・片栗粉60g、砂糖60g
 鍋で温めるとふっと固まってきます。黒蜜やきな粉をかけるるとまた美味！甘さや固さは分量を調整してね。
 私は砂糖なしで黒蜜で調整します。



ストレス解消～リラクゼーション方法～

ツボ・色・香りなど色々なりラクゼーションを体験するためのコーナーを各学年のオープンスペースに作りました。ストレス社会とされている現代は、いかにそのストレスとうまく付き合い、ストレスを乗り越えるための方法の一助になるように色々調べました。



★一年を振り返って★ 数字でみる保健室の1年間を振り返ってみました。



歯科の受診率

70.0%

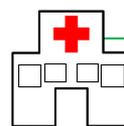
H29 87.1%



眼科の受診率

80.0%

H29 91.1%



病院・接骨院に

受診した人数

34人

H29 29人

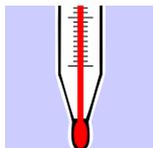
けがで保健室を利用した人数



284人

H29 292人

病気で保健室を利用した人数



563人

H29 431人

1年間欠席しなかった人数



119人



思春期に多い起立性調節障害

Orthostische Dysregulation(OD)

「朝なかなか起きられず、「午前中調子が悪い」「夜寝つけず夜更かししてしまう」という人はいませんか？

夜更かしするから朝起きられないと思いがちですが、下のような症状は起立性調節障害の人に良く見られます。主な原因は脳血流の低下です。

主な症状は、朝起きられない・立ちくらみやめまい・起立時の気分不良・腹痛・だるい・頭痛・息切れ・顔色が悪い・食欲がない・などです。思春期に起こりやすく、急激な身体の発達のために自律神経の働きがアンバランスになった状態です。午後になると回復するので「怠け病」と誤解されることがあります。身体の病気であることを正しく理解しましょう。

自律神経(交感神経・副交感神経)の役割は……。

交感神経……活動する神経、心拍数が増える、血圧が上昇する

副交感神経……休息する神経、心拍数が下がる、血圧が低下する。

改善するためには……。(まずは、朝しっかり起きて朝日を浴びる！)

生活リズムを整える、栄養のバランス、散歩や縄跳び・ランニングなどの運動、症状によっては薬物療法 です。



インフルエンザ予防について



・本校では、今のところインフルエンザの大流行はありませんでしたが、例年この卒業式から春先にかけて流行することも多いので、まだまだ気が抜けません。なんと言っても、手洗い・咳エチケット・人混みにいかない・規則正しい生活(特に、十分な睡眠をとり免疫力UP!)に注意しましょう。

マイヘルスについての

・3年生は、成長の記録とともに皆さんに戻します。これは、就学前の「母子手帳」そして小学校の「健康手帳」とともに大切に保管してください。自分の成長の記録です。

・1・2年生にお願い

進級とともに4月から健康診断が行われます。この春休みの期間に、「マイヘルス(保健調査)」を記入するために一度戻します。(3月中旬に再度お知らせをします)

受診のお願い

・4月から健康診断がはじまります。また新学期はとても忙しくなります。勉強・部活動も中心になってがんばらなくてははいけません。むし歯や体調が悪い場合は、この春休みの期間を利用してしっかりと治しておきましょう。