



ほけんだより



「よいよ、卒業シーズ！」



在校生は、新学期に向けて準備期間

3年生のみなさん、高校生活も残りわずかとなりましたが、もう間もなく新たな新生活のスタートが始まりますね。新型コロナウイルス感染症が始まった時期に入学し、この3年間さまざまな思いがあるでしょう。高校生活を振り返り、これまでのがんばりを力に変えて自分の未来を切り開いてくださいね。コロナ禍を精一杯、乗り越えてきた皆さんであれば、きっとこれらも自分の目標を達成できる！！さらに成長してくれることを願っています。

在校生のみなさんは、新学期に向けて新たな新年度をスタートできるように目標を立て、達成できるようにしっかり準備しましょう。



① 年間の健康生活を振り返ろう！

早起・早起きができましたか？



朝ごはんをしっかり食べましたか？



食後の歯磨きはできましたか？



運動する習慣はできましたか？



毎日排便ができましたか？

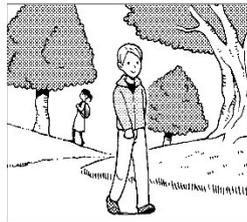


悩みがあったとき、相談することができましたか？



©少年写真新聞社2022

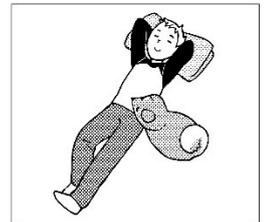
自分に合った方法でリフレッシュしよう！



ストレッチや散歩などをして、適度に体を動かす。



音楽を聴いたり、本を読んだり好きなことをする。



何もせずにぼーっとして、心身を休ませる。

©少年写真新聞社2022

～1年間の振り返り～

3学期も残すところあと少しになりました。1年間の健康生活を振り返り、新学期に向け体調を整えよう！！
疲れたと感じていたら、休養や自分に合った方法でリラクスしましょう。

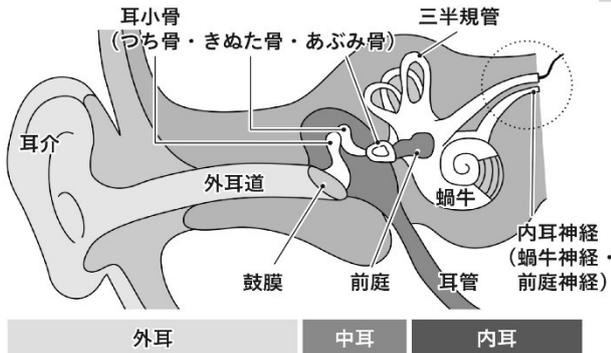
今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくで安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

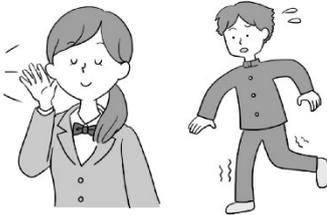


わたしたちの耳～仕組みと主なはたらき



- 耳介**
耳全体のうち、体の外側に見える部分です。音を集めやすい形をしています。
- 外耳道**
音が通る道です。音を増幅させる働きもあります。
- 鼓膜**
厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。
- 耳小骨** (つち骨・きぬた骨・あぶみ骨)
小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。
- 耳管**
中耳と咽頭(喉の奥)をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。
- 前庭**
体の「傾き」を感じるところです。

- 三半規管**
体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。
- 蝸牛**
中に液体が入っています。ここで音を感じます。
- 内耳神経** (蝸牛神経・前庭神経)
音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。



耳が「ツーン」となるのはなぜ？



飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときに、耳が「ツーン」となったことはありませんか？これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っばられて起こる現象です。

私たちの耳は、普段は鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧は急激に下がります。調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っばられて「ツーン」となるのです。

改善するためには、中耳(鼓膜の奥)と咽頭(鼻の奥)を結ぶ耳管を広げて空気の通りをよくする必要がありますが、最も簡単な方法は唾液を飲み込むこと。何か飲み物を飲んでもいいですし、アメやガムを食べても効果があります。

ちなみに、耳の内外の圧力を調整することは『耳抜き』と呼ばれ、ダイビングをするときにも使われているそうです。



3月3日は耳の日

耳垢と耳掃除

① 耳垢って？

古くなった皮膚やほこりなどが耳の中で出る分泌物とまざる。「汚い」と思いがち、実は傷つきにくくしている。

② 耳掃除は必要？

耳の中でたまり固まり、音が聞こえづらくなるので時々耳掃除をしよう。

耳の健康のために

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

×長時間
×大音量

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する

耳の入り口付近だけを
耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする

ケガ等の申請はお済みですか？ ～スポーツ振興センターについて～

学校管理下でのケガ(登下校中・授業中・部活中・陸上競技大会などの学校行事)は、災害共済給付金の給付対象になる可能性があります。

ただし、医療機関(病院、歯科医院、整骨院等)に受診された場合、窓口での支払いが1500円以上接骨院は(¥5,000以上)の場合です。心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなるので、早めに手続きをお願いします。

4月より東京都中の生徒はマル青(高校生等医療費助成制度)との併用はできませんので、注意が必要です。

ご不明な点は保健室まで!!!

