

ほけんだより 3月

太田市立城東中学校
保健室
平成31年3月1日

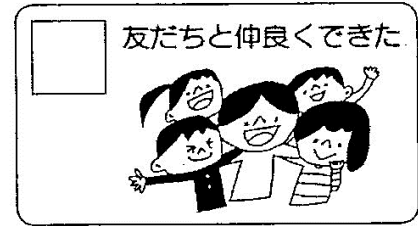
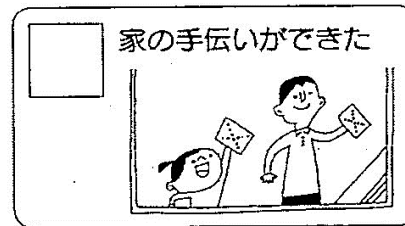
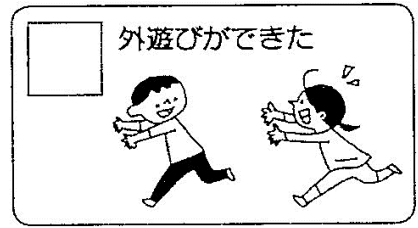
春を感じるような暖かい日があると思えば、寒い日もあります。そこまで来ている春が待ち遠しいですね。寒暖差で体調を崩さないように気をつけましょう。

本校では、インフルエンザによる欠席者はいませんが、太田市内では、インフルエンザ罹患者はまだ多いです。引き続き、石けんでの手洗い、うがい、水分補給、マスクの着用など、予防に努めましょう。

また、3月はそれぞれの学年を締めくくる最後の月です。今年度も健康な生活ができたかどうか、この一年を振り返ってみましょう。

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。



新学期に向けて、体のメンテナンスを!

今学期中、健康診断の後に、受診のお知らせを配りましたが、まだ受診できていない生徒がいましたら、受診を済ませておくようにしてください。また、新学期、元気なスタートがきれるように、生活習慣を正して、体調を整えておいてくださいね!

☆ 保健室から・・・1年間ありがとうございました。来年度も健康に過ごしましょう。 ☆

式典での脳貧血に注意！

「脳貧血」とは、座った状態から急に立ち上がったときに、重力の関係で、体の中で一番高い部分にある脳に十分な血液が届かず、一時的に脳の酸素が不足してしまう状態です。それに伴い、立ちくらみや、めまいが起こります。症状は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険がありますので、体調が悪いと感じたら、その場にすぐしゃがむなどしてください。頭の位置が下がることで、すぐに回復することが多いです。

また、通常であれば、自律神経が働き、立ち上がったときに心拍数を増やしたり、下半身の血管を収縮させて血液を脳へ送る機能が働きますが、不規則な生活などにより自律神経が乱れていると、調節する機能が働かないことがあります。食事・睡眠・運動等の生活習慣を見直してみてください。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起こる酸素不足で、偏食などによる鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。

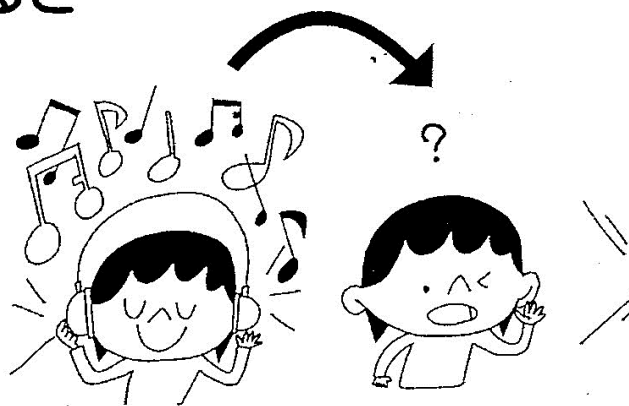
3月3日は耳の日です

「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。

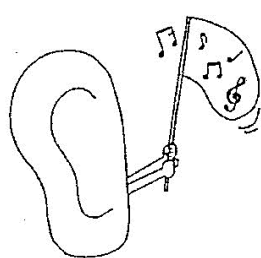
耳は外の「音」の情報を脳に伝える大事なところですよ。大きな音で音楽を聞いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。

大きな音量で聞いていると...

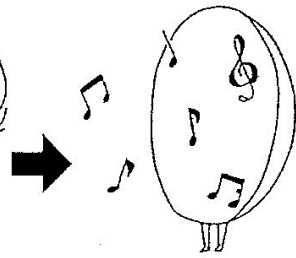
耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



音が聞こえる仕組み



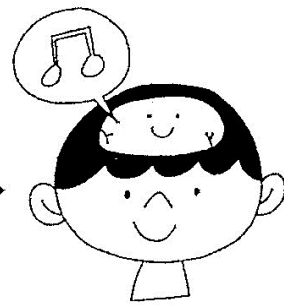
耳かいが、周囲の音を集める。



耳かきから入った音に反応してこまかくしん動する。



音によるしん動を音の情報として、か牛が脳に伝える。



「音が聞こえた」と感じる。