

ほけんだより 3月

平成 29 年 3 月 2 日 淑徳 SC 中等部・高等部 保健室

寒さが少し和らぎ、春らしい暖かさを感じられる日も出てきましたね。さてみなさん、3月9日は何の日か知っていますか？3と9で「サンキュー」のゴロ合わせから、「ありがとうの日」と言うそうです。ありがとうの語源は「有り難い」。たくさんの命がある中で、人間として生まれてくるのは「有り難い」つまり「めったにない」こと。ささいなことにも「ありがとう」を忘れずに言うと、たくさんの人がみなさんを助けてくれていることに気付くはず。言葉にして伝えてみましょう。

式典行事での脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、終業式、入学式などの式典行事がとくに多くなる時期。式典中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

【脳貧血と貧血ってなにがちがうの？】

●脳貧血…正式には「起立性低血圧」という。急に起き上がる、立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることも。寝不足、疲労などが原因になりやすいため、まずはしっかりと体調を整えることが大切である。

●貧血…体内で酸素を運ぶ役割をする血液中の「ヘモグロビン」の量が減少することで、体が酸素不足になること。極端に偏った食事による鉄分不足や、月経(生理)による出血などが原因。どうきや息切れ、めまい、顔面蒼白などの症状があらわれる。

△式典中に気分が悪くなってしまった場合は、無理をせず、その場に座ってください。

淑徳SC今年度の保健室は…？

今年度（平成 28 年 4 月～平成 29 年 2 月まで）、保健室にはどのくらいの方が来室していたのか調べてみました。1年間の来室者は…なんと**959人**！けがと体調不良を合わせた人数ですが、これだけの人が保健室を利用しています。来室者が一番多かった月は**10月**。反対に一番少なかった月は**12月**でした。昨年度も10月の来室者が一番多かったのを覚えています。10月は後期が始まったり、なでしこ祭の準備があったりと、忙しくなる月です。忙しい時こそ、きちんと体調管理をして、ストレスも上手に発散していきましょう！

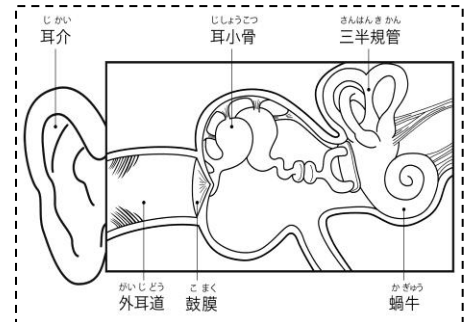
新年度にむけて、
体のメンテナンスを！



～3月3日は耳の日です～

【耳の仕組み】

私たちの耳は、右の図のような仕組みになっています。目に見えるのは「耳介」と呼ばれる部分。見えていないだけで、耳の奥にはこのような複雑な器官があるのです。鼓膜の厚さはなんと0.1mm！少しの衝撃でも破れてしまうくらいデリケートです。



【耳のはたらき】

①音を聞く…耳介で集めた音は鼓膜をふるわせます。ふるえは耳小骨を通り、蝸牛で信号に変えられ、神経を伝わって脳に届き、そこで「聞こえた」とわかります。

②バランスをとる…耳の奥にある三半規管で体の回転を、そのすぐ近くの前庭という部分でかたむきを感じとります。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かします。



◆耳に関する豆ちしき◆

《その1》耳掃除は1、2週間に1回程度で十分である。耳かきは耳を傷つけるおそれがあるため使用しない。清潔な綿棒で、無理なく届く範囲を優しくなでる程度に行うだけでOK。

《その2》耳を手でふさいだ時に聞こえる「ゴー」という音は腕の筋肉の音である。「ゴー」と聞こえるのが血流の音だと思っている人も多いはず。しかし、これは腕の筋肉が動く音なのです。

《その3》熱いものを触った時に耳たぶをつまむのは、耳たぶが体の中で一番冷えているからである。耳たぶは、体全体よりもなんと約8℃くらい温度が低いと言われている。人間の本能はそのことを知っていて、熱いものを触った時にはとっさに耳たぶをつまんでしまうのです。

◆耳はツボの宝庫！◆

耳は体の中ではとても小さな部位ですが、なんと110ものツボが集中しています。「もむ」「こする」「引っ張る」の3つを組み合わせた耳のマッサージがおすすめです。少しやっただけでも体がほかほかと温まり、疲れが取れて気分がリフレッシュすること間違いなしです。

耳マッサージでリフレッシュしよう！



【春休み中も体調管理はしっかりと！】

3月19日より春休みに入りますが、春休み中も規則正しい生活を心がけ、4月からの新年度を心も体も元気いっぱいな状態でスタートできるようにしましょう！学校が始まると、すぐに健康診断も控えています。春休みを使って、治療や検査も済ませておくようにしてくださいね。