

# 保健だより

藤岡市立鬼石中学校 保健室

平成31年3月5日 3月号

3月は、学年の締めくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。沢山の経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。出来るようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

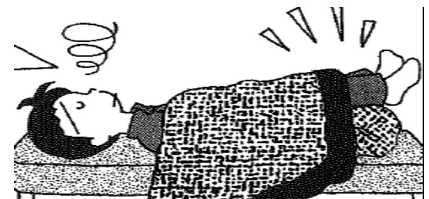
## 卒業式をすばらしいものにするために・・・

もうすぐ卒業式です。例年、気持ち悪くなったり、おなか痛くなって途中退席する人がいます。体調不良と厳粛な卒業式の雰囲気緊張するせいかもしれません。一人一人がよりよい卒業式にするためにも、心と身体の体調を整えて卒業式に臨みましょう。

**もし近くで倒れそうな人がいたら・・・**  
パタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！  
まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。  
**さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。**

### 脳貧血の前ぶれ

吐き気・あくび・気持ち悪い・  
脱力感・冷や汗・目の前が  
暗くなる・ふらつき



※頭を低くさせたり、場所を変えて  
休めると回復します。

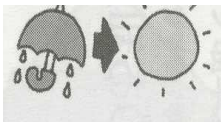
## 花粉症注意！

今年も花粉症シーズンになりました。くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどで困っている人も多いかと思います。

花粉症の主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着、家に入る前に花粉を払うなど「花粉が体につきにくくすること」そしてもし花粉が体の中に入っても「症状がかるくすむようにすること」があげられます。「早寝早起き」「栄養バランスの整った食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活習慣を改善し、体の調子をよい状態に保つことが症状の軽減に繋がります。

### 気象条件

- ◆雨が降った次の日
- ◆晴れて気温が高い
- ◆風が強い
- ◆湿度が高い



### 時間帯

- ◆お昼前～午後3時頃  
日光で暖められた空気に乗って広い範囲に花粉が飛ばされる。
- ◆午後6～7時頃  
気温が下がり、舞い上がっていた花粉が地表近くに降りてくる。



### 花粉症と風邪の違い



目のかゆみがある

鼻水が透明でサラサラ

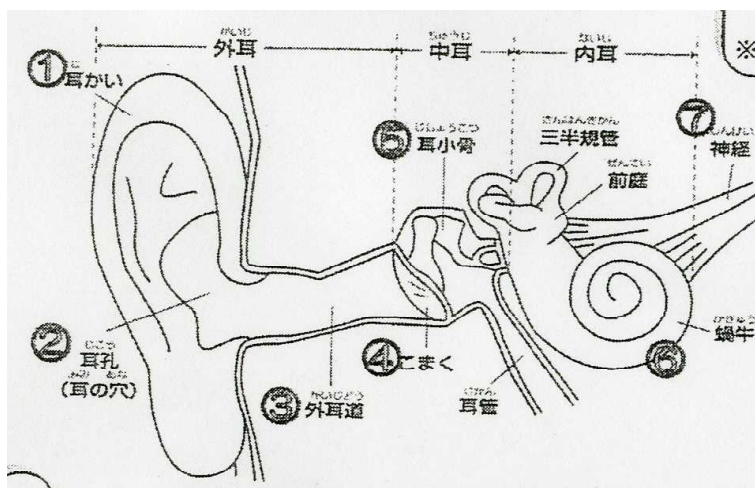


鼻づまり

連続で何度もくしゃみが出る



# 3月3日は耳の日(耳を大切に)



3年生の皆さ

## 耳の役割

### ★音を集め、音を聞く

- ・朝起きる・おしゃべりする
- ・音楽を聴く・危険を知る

### ★からだの傾きや、回転を感じる

- ・布団から起き上がる
- ・歩く
- ・体育や部活動
- ・自転車に乗る

## 空気伝導

- ① 耳介：音をあつめやすい形をしている
- ↓
- ② 耳孔：虫やゴミを防ぐ毛がはえている
- ↓
- ③ 外耳道：音が通る道
- ↓
- ④ 鼓膜：たいこのように音を振動させる
- ↓
- ⑤ 耳小骨：3つの小さい骨。鼓膜で感じた音を大きくし蝸牛に伝える
- ↓
- ⑥ 蝸牛：音を感じる
- ↓
- ⑦ 聴神経：音や体の向きの信号を大脳に伝える
- ↓
- 大 脳：音として認識する

## 耳からの

### 黄色信号かも!?

- ◇耳がかゆい ◇耳が痛い
  - ◇耳の中がジクジクしている
  - ◇耳がふさがっている感じ
- 何日も続くときは 耳鼻科を受診しましょう。

## 骨伝導

- ⑤ 耳小骨 → ⑥ 蝸牛  
↓  
大 脳 ← ⑦ 聴神経



3年生の皆さんには保健カードと、健康調査票、保健証のコピーと中1の時に実施した心臓検診票を返します。保健カードをみて自分の成長を確認してみてください。来週はもう卒業式です。4月からの新しい生活に夢がふくらむと思います。不安もあると思いますが、前向きに充実した生活をしようと頑張ってみましょう。皆さんの飛躍を心から応援しています。卒業しても健康に気をつけたくさんの夢を実現させてください。

巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには、心と体が元気であることが『必須条件』です。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて、新年度のスタートラインにつきましょう。