



令和7年3月3日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.13

3月の保健目標
1年の健康生活を振り返ろう

先月は暦と気候の入れ替わり現象が何度か感じられ、寒暖差が激しくいつも以上に気を遣う生活が続きました。3月に入り、ようやく本当の春の訪れを実感できるかなと期待したいところです。また、私立・都立入試や学年末考査も終わり、令和6年度の締めくくりの時を迎えようとしています。みなさん、お疲れさまです。

さて、様々な感染症が流行する中、本校は今学期の現時点で学級または学年閉鎖を行っていません。保健委員会による感染症対策の活動にみなさんが協力をしていただいていることとともに、健康管理をしっかりと行ってくれているおかげだと実感しています。3学期も残り3週間余りとなりましたが、引き続きしっかりと健康管理を行っていきましょう。特に3年生のみなさんは、残りわずかとなりました杉森中生活を大切に有意義に過ごしてください。1・2年生のみなさんは、次のステップに向けて一年間の自分の生活を振り返ってみてください。卒業式、そして修了式まで、杉森中学校308名の一人一人が、心も体も元気に過ごせるよう願っています。



耳は、人間の感覚のなかで 24 時間休むことなく働いている器官です。例えば、目覚まし時計の音や電話の音など、寝ている状態でも聞こえることがありますね。さらに耳は、私たちがお母さんのお腹の中にいるときから（赤ちゃんは、お母さんの心臓の音や声、周りの音が聞こえている）、死の間際まで（家族の呼びかけに一時的に意識が戻るなど）、一生懸命働いています。私たちがこの世に誕生する前から命尽きるときまで、私たちの耳は機能し続けています。人間の体の中で原始的な器官でもある「耳」、その働きを少し意識して、日頃からいたわってほしいと思います。

対策の基本は、
花粉を「つけない・入れない」



子どもでも聞こえにくくなる？

「耳」が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴
(ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

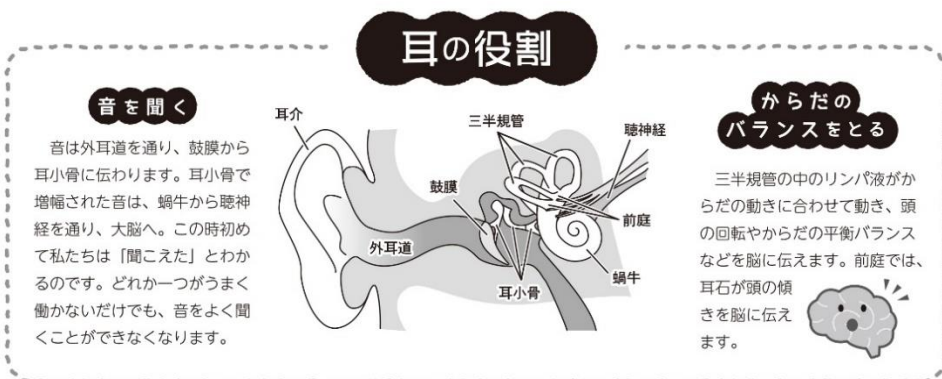
急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう」



..... 保護者の方へ ～「耳鳴り」について～

「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、または体内（耳の近く）から音が聞こえていると感じる状態をさします。具体的には、ゴー・ブーンといった低い音、キーン・ピーといった金属音、ミーンといった高い音などが聞こえるとされ、その主な原因には次のようなものがあります。

耳鳴りの主な原因

- 疾患(突発性難聴、中耳炎など)
- 騒音
- ストレス
- 筋肉のけいれん
- 睡眠不足・疲労

また、ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間使うことによる影響も指摘されています。もちろん、外から見た様子には変化がないので、他の人からはわかりづらい異常と言えるでしょう。「おかしい」と思ったら、すぐ耳鼻科でみてもらうことをおすすめします。



いよいよ、学年最後の月です。 心身ともに健やかに、次のステージへ！

どう違うの？ 脳貧血 と 貧血

卒業式や修了式など、春はいろいろな式典に参加する機会が多くなりますが、その際にめまいや立ちくらみをはじめ、急な体調不良を起こすケースが見られます。

これらの症状は「脳貧血」とよばれますが、「貧血」とは異なる体の異常であることはあまり知られていないようです。いったい、どう違うのでしょうか？



【脳貧血】 立ち姿勢を続けることで血液が脳に届きにくくなり、供給が一時的に不足することが主な原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年代に多く見られるといわれています。

【貧血】 血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれている状態をさします。

脳貧血は心身の疲れや首・肩のこり、睡眠不足も原因となることが多いとされています。十分な睡眠（休養）や適度な運動など、生活習慣の改善も予防につながります。一方、貧血の主な原因は鉄分不足。食事内容、栄養バランスの見直しを。

《 もし朝礼や儀式中に気分が悪くなったら
倒れる前に頭をなるべく低くして
その場に静かに座りましょう。 》



家族、友達、先生方へ、
日頃お世話になっている
人たちに、感謝の気持ちを
伝えてみてはいかがでしょうか？
すか♡

三寒四温 気温の変化

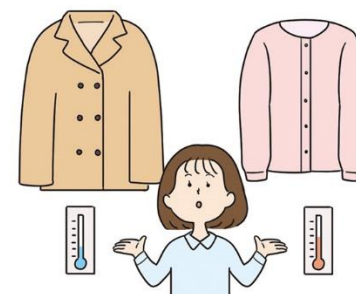
に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？

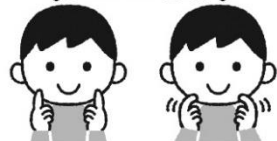
日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなってくる時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



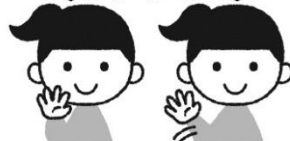
やってみよう！ 基本的な手話

こんにちは！



両手の人差し指を
向かい合わせて曲げる

さようなら！



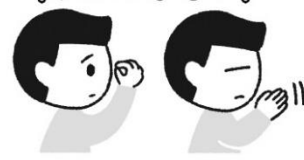
手のひらを相手に向け
左右に振る

ありがとう！



右手を左手の甲に
乗せたあとに上げる

ごめんなさい！



親指と人差し指で
眉間の前でつまんで下ろす



3月から4月にかけて、様々な場面でたくさんの別れと出会いがやってきます。気持ちがザワザワと落ち着かなくなる人もいることでしょう。そんなときはまずは深呼吸、自分なりのリラックス法を行って過ごしましょう。

カフェインのほんとの話

勉強中に
コーヒー飲料を
何杯も…

がんばりたいときに
エナジードリンク



STOP! カフェインって、
いいことばかりではないんです。

飲むと元気になった気がする？

① それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合もあります。

眠気覚ましにちょうどいい？

① カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、
頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による
死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。

日本スポーツ振興センター災害給付金を申請される 保護者のみなさまへ

2月分までの書類(医療等の状況・調剤報酬明細書等)を、3月7日(金)までに提出していただけますと助かります。申請は災害発生日から2年以内です。よろしくお願いいたします。