



令和6年3月1日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No.14

## 3月の保健目標

1年の健康と成長をふり返ろう

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、都立一般入試や学年末テストも終わり、令和5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してくれ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、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小平二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、小平第二中学校537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】とされ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。

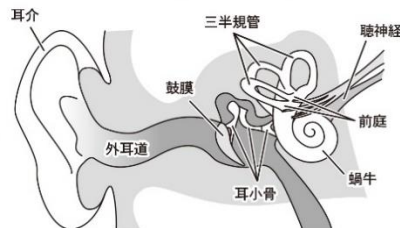
聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら  
早めに耳鼻科を受診しましょう」

## 耳の役割

### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



## 耳がイヤなこと、していないかな?

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの?

ほとんどの耳あは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの?

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、パイプがたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聞く

どうしてイヤなの?

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ? 変だな」と思ったら、早めに受診しよう。

## 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。 心身ともにたくましく、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。》

3月9日は



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♡



“いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

|          | 目安                       | ポイント                           |
|----------|--------------------------|--------------------------------|
| 温度<br>湿度 | 寝具内の温度33℃前後、<br>湿度50%くらい | 季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に       |
| 明るさ      | 100～200ルクス               | 赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに |
| 音        | 40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）   | 音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす        |

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」



見た目にも栄養にも…よい料理 5つの秘けつ

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

|    |                 |
|----|-----------------|
| 五味 | 甘・酸・辛・苦・かん（塩辛い） |
| 五色 | 青・赤・黄・白・黒       |
| 五法 | 生・煮る・焼く・揚げる・蒸す  |
| 五適 | 適温・適材・適量・適技・適心  |
| 五感 | 視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚  |

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。



やってみよう！ 基本的な手話



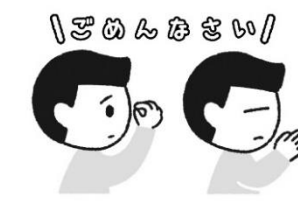
両手の人差し指を  
向かい合わせて曲げる



手のひらを相手に向け  
左右に振る



右手を左手の甲に  
乗せたあとに上げる



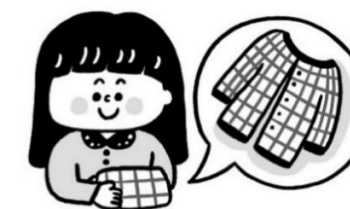
親指と人差し指で  
眉間の前でつまんで下ろす

春を見つけて



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。

三寒四温に  
ご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

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8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年以内になります。よろしくお願いします。