

保健だより

令和6年3月11日
浦安市立富岡中学校
保健室



生命は
生命は
自分自身だけでは完結できないように
つくられているらしい
花も
めしべとおしべがそろっているだけでは
不十分で
虫や風が訪れて
めしべとおしべを仲立ちする
生命はすべて
その中に欠如を抱き
それを他者から満たしてもらおうのだ
私は今日、
どこかの花のための
蛇だっただかもしれない
そして明日
誰かが
私という花のための
蛇であるのかもしれない

吉野 弘

『起立性低血圧（脳貧血）』に注意しましょう！

卒業式・修了式・始業式・入学式と行事が続きます。長い間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がった時に、目の前が暗くなる・ふらつき・めまいなどが起きることがあります。

これは、脳内の血液が一時的に不足して起きます。一般的には、“脳貧血”とよばれています。急に倒れて頭を打つ危険があるため、具合が悪くなったらすぐに座るなど楽な姿勢をとって、周りの友達や先生に知らせましょう。脳貧血を起こさないためには、ふだんから食事、睡眠など規則正しい生活を心がけて、自律神経を正常に保っておくことが大切です。ちなみに、『貧血』は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることによって起こり、鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常ですので、覚えておきましょう。

知っていますか？ 自律神経

- 自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。
- 自律神経の動きが悪くなると
 - 立ちくらみ
 - やるきがしない
 - ポイ
 - 汗をたくさんかく
 - 体が疲れて回復しない
 - 動悸や息切れがする
 - 手足が冷える
- 自律神経を整えるには
 - 日中はよく動き夜はよく休むメリハリのある生活をする
 - 食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる
 - 寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る

健康ってなんだろう・・・???

WHO（世界保健機関）では、『健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である』と定義しています。病気をしていないことだけが健康といえるのではない…このことを心の片隅において過ごして行ってほしいと思います。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に！

学校管理下だけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



◆3年生の保護者の方へ

『健康調査票』につきましては、3月12日（火）にお返しいたします。

3年間、たくさんのご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

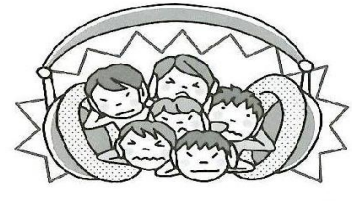
有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO (世界保健機関) より



もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3年生 ご卒業おめでとうございます 巣立っていく みなさんに贈る3つのメッセージ

自分の人生を大切にすること

これから先、みなさんの人生には、嬉しいこと悔しいこといろいろなことがあると思います。思うようにならないこともあって、何もかも投げ出したいくなることもあるかもしれません。

それでも、たった一度きりのあなたの人生なのですから、投げやりにならないで大切に過ごしてほしいと思います。

ずっと先になって振り返った時「いろんなことがあったけど、一生懸命に生きた、いい人生だったなあ」と思えるように。

自分の行動に責任を持つこと

卒業したら、うるさい校則も減り自由に過ごせる！と思っている人もいるかもしれませんね。でもあなたのすることは、自分だけでなく家族や周りの人にも影響を与えるということもいつも頭の片隅において行動してほしいと思います。それが自分の行動に責任を持つということです。何か行動を起こすときは、自分の「今」だけでなく、「これから」も考えてみましょう。

1年後、5年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選択できるといいですね。

自分の健康は自分で守ること

学校生活でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから、自分の人生を精いっぱい生きていくためには、今まで以上に自分で行う健康管理が重要になってきます。多少つらいことや、苦しいことがあっても健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れることも多いからです。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。



3年生、ご卒業おめでとうございます。これからも健康に気をつけて、周りの人に感謝のできる

みんなであってくださいね…。みんなの笑顔が輝き続けるように、ずっとずっと応援しています

