

HEALTHY LIFE



平成31年3月1日

仙台市立生出中学校

No. 12

3月の健康目標－1年間の健康生活の反省をしよう！

帰りの会で、「1年間の健康生活を反省しよう」のプリントを渡しますので、自分の生活をチェックして、今年度できなかったことを来年度できるように『健康な体と生活づくりのめあて』を確認してください。

1年間の保健室の様子(4/1~2/18)

多かったけがベスト3－第1位擦過傷、第2位虫刺され、第3位打撲
けがで来室が多かった月ベスト3－第1位6月、第2位7月、第3位12月
けがが多かった場所ベスト3－第1位校庭、第2位特別教室、第3位教室
けがが多い曜日－第1位金曜日第2位火曜日、第3位木曜日
保健室から…今年は、6、7月に中総体に向けての練習でのけがが多かった。
12月は美術の彫刻刀で切り傷を負った生徒が多かった。



多かった症状ベスト3(けが以外の病気)－第1位腹痛、第2位頭痛、第3位気持ちが悪い
症状で来室が多かった月ベスト3－第1位6月、第2位7月、第3位1月
症状で来室が多かった曜日ベスト3－第1位火曜日、第2位月曜日、第3位木曜日
保健室から…頭痛や腹痛を訴えて来る生徒が6、7月は多く、1月はかぜやインフルエンザが原因で頭痛を訴える生徒が多かった。



1年間の健康の様子をふりかえろう できたことをチェックしてみましょう

健康

- むし歯など、必要な治療が終わっている
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた
- 健康に過ごせるよう努力した



生活

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きられた
- 睡眠時間は十分とれた
- 1日3回の食事をとった
- なるべく体を動かすよう心がけた

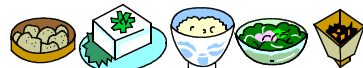


○熱中していること

○うれしかったこと・楽しかったこと

○がんばったこと

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている
- 不必要なダイエットをしなかった
- 運動と食事のバランスを考えて生活した
- 自分の体の成長や変化に興味がある



心

- 周りの人と協力しながら、物事に取り組めた
- ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった
- イライラしたとき、家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる



新しい学年でやってみたいこと・こんな自分になりたいことは…



3月3日は耳の日です。耳を大切にしよう！

耳の働き1 音を聞く

音の正体は、どこかで起こった振動が、空気の波になって耳に伝わったものです。空気の波は、耳の中で電気信号に変わり、脳に送られます。ここで「音」として感じることができます。



耳の働き2 体の傾きや回転を感じて、体のバランスをとる

体が傾いたり、回ったりしたときに、体を安定させます。フュギュアスケートの選手がぐるぐる回っても、側転で回っても、三半規管が体のバランスをとってくれます。



耳を守るためには

① 耳掃除は月1～2回くらい、ベビー綿棒で耳の穴の入り口をそっと拭うだけでよい。耳の穴は耳垢を外に向かって自然に押し出す力があります。



② 鼻は片方ずつ静かにかむ。

耳と鼻は繋がっていて、強くかむと、鼻水の細菌が耳管を通して中耳に入ると炎症を起こすことがあります。



③ 耳元で大きな声を出さない。耳の周りを叩かない。

衝撃で鼓膜が破れることがあります。



④ ビタミンB1をとろう。

ビタミンB1は、神経の機能を円滑にし、糖質代謝の補酵素として働く。豚肉、魚、豆類、種実類、胚芽付き穀物などに多い。

⑤ 大音響の環境に長時間いない。

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサート等の大音響が原因で、音を聞くための有毛細胞(内耳の蝸牛の中にある)という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気付かないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。

難聴になりやすさ = 音の大きさ × 聞く時間 × 音圧



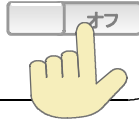
音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



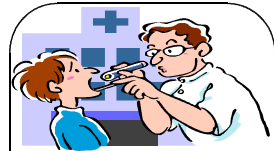
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？長時間聞き続けると、耳が休むことが出来ず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧(音の強さ)は、空気を伝わって耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担が掛かります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ

⑥ 平衡感覚とその異常の発見をしよう。

真っ直ぐに歩いたり、身体のバランスをとる働きを担う内耳に異常が起きると

- 頭がぐるぐるするようなめまいが起きる
- 乗り物酔いのような症状になる

めまいの原因は内耳の異常だけではありません。何度もめまいが起これば、病院で調べてもらいましょう。

《めまいの原因》

- ・内耳の異常
- ・脳や視力の異常
- ・血圧の異常
- ・貧血、心臓病など



乗り物酔いというのは、車のゆれや振動が、内耳の前庭や三半規管を刺激し続けることも原因の1つですが、寝不足や食べ過ぎ、空腹の時にしやすいので、十分な睡眠と、三食きちんと食事をとりましょう。そして、遠くを眺めたり、おしゃべりしたり、楽しい気分が予防になります。

