

ほけんだより



平成 26年 3月 20日
千葉県立若松高等学校
保健室

早いもので、今年度も終わりに近づいてきました。この1年間、健康に過ごせましたか？
充実した1日を過ごすには、早寝早起きや食事・ストレス発散・周りへの心遣い etc. …とこれら毎日の小さな積み重ねから、心身の健康は作られるように思います。年度の変わり目に、自分の健康を振り返ってみて下さいね。

この1年間、保健室を通してたくさんの生徒と話す機会がありました。からだの不調で保健室で休んだ人、友人や家族との関わりで悩んだ人、うれしい報告に来て一緒に喜んだ人、みんな色々な思いを抱えて学校生活を送っています。4月から新しい学年や新しいクラスになると、一気に教室の雰囲気が変わるということもあるかもしれません。新しい環境にすぐ馴染む人もいれば、違和感に戸惑う人もいるかもしれません。そんな時は、誰かに話してみませんか？ひとりで抱え込まずに、誰かに話をするだけでも、心が軽くなるものです。みんな色々な悩みを抱えて学校生活を送っています。一人ではないことを覚えておいてください。

❀保健室からのお知らせ❀

受診・治療を済ませましょう？！！



『セルフメディケーション』

WHO（世界保健機関）による定義では、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分の手当てですること」とされています。

☆☆☆☆自分の健康を自分でつくり、心身の健康を守ることが大切です。☆☆☆☆

4月からスタートする平成26年度定期健康診断は、皆さんの健康を知る大切な学校行事でもあります。尿検査や心電図検査の結果から「要管理」「要経過観察」「要受診」等指示を受けている人、また、う歯（むし歯）や視力低下のある人など、春休み中に受診・治療を済ませてください。

●●日本スポーツ振興センター災害共済給付金請求の出し忘れはありませんか？●●



今年度、学校でのけがで医療費の申請をしていて、2月分までの書類をまだ提出できていない人は、保健室へ書類を提出してください。

※期限までに提出できない理由がある場合は保健室まで申し出てください。



保健室はみなさんの「春」を応援します

「春」は季節をあらわす他に「わが世の春」何をやってもうまくいく、「巡ってきた春」苦しい時期の後にくる喜び「長い春」長く続く幸せなときなど、人生の良い時期を表す言葉として使われます。みなさんはまさに今、人生の「春」＝青春真っただ中。またとない、素晴らしい時期です。楽しみ、苦しみ、悩んだことはすべて、将来の花や実になります。いろいろなことを経験し考え、あなただけのすてきな花を咲かせてください。応援しています。



2011年3月11日に起こった東日本大震災

から3年が経とうとしています。私たちは生きていく上で様々な困難に直面しますが、体験したこと・感じたことの記憶は徐々に薄らいでいきます。それは、自然なことであり避けることができません。心の傷が時間とともに癒やされていくことを考えれば見方を変えれば悪いことばかりではありません。

でも大きな災害が再び起こる可能性が高い以上、その“いつか”に備えるために今もなお、以前の暮らしに戻ることに難しい人たちがいることを決して忘れないでください。





花粉症は、植物の花粉によって引き起こされるアレルギー反応です。

花粉が飛び散るシーズンに発症するので「季節性アレルギー疾患」とも呼ばれています。3月に入り気温が上昇すると花粉が大量に放出されます。皆さんの中にも花粉症の症状に悩まされていませんか？

また、「通年性アレルギー疾患」は、アレルギー性鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎等です。

これらは、ダニやハウスダストが原因です。

春の季節性の花粉症はスギ花粉が主な原因ですが、様々な植物の花粉が原因とされる花粉症は、一年を通じて一人一人発症季節が異なっています。

花粉症の症状を軽くする薬はいろいろありますが、早めに受診することをお勧めします。

★ 対策 1 体の外側から

- ① 外出するときは、ゴーグル、マスク、花粉がつきにくいすべすべした素材の上着を着る。
- ② 帰宅したら玄関を開ける前に体についた花粉を払い落とす。
- ③ 帰宅後、すぐに洗顔やうがいをする。

2 体の内側から

- ① 睡眠を十分にとる。
- ② バランスのよい食事をする。



体調を整えることは、抵抗力や免疫力をアップさせることができます。また、ストレスは、アレルギー症状を誘発させやすいと考えられています。上手に解消することが大切です。

🌸 花粉症について知っておきましょう 🌸

花粉症の症状	見逃しやすい「鼻づまり」	目と鼻のセルフケア ★
花粉症の3大症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」です。風邪と花粉症の鼻水は一緒ではなく風邪の鼻水はねっとり、花粉症の鼻水はさらさらです。 鼻だけでなく目にも症状が現れる場合があります。「目のかゆみ」「充血」「涙が出る」の目の3大症状だけでなく、目がはれぼったい、目やにが出る、目がごろごろする、痛いなどの症状が現れることがあります。目のかゆみは、目の症状の中で最も多くの人が悩まされる症状です。強くかいたり、こすったりすると目の粘膜を傷つけてしまい、もっとつらい病気になる可能性があるので気をつけましょう。 花粉症の症状がある人は我慢しないで早めに耳鼻咽喉科や眼科を受診しましょう。	鼻づまりは自覚症状として認識されにくく、自分で気づいていない場合があります。鼻づまりは鼻の粘膜が腫れることによって起こります。重症化すると両方の鼻が完全につまり口呼吸になります。口呼吸になると、睡眠不足やのどの乾燥・痛み・においや味がわからなくなるなど、日常生活にさまざまな悪影響を及ぼします。鼻づまりを放置すると粘膜の状態が悪くなり、花粉症の症状が治りにくくなります。鼻づまりがある場合は早めに医者へ行き、相談しましょう。	・きちんと睡眠をとる。 ・バランスのよい食事をとる。 ・コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用する。 ・目に付いたほこりや花粉を市販の人工涙液などで洗うのは効果的ただし、水道水で洗うのは目の細胞を傷つけたりするので、やめましょう。 ・室内の空気をきれいにし、乾燥しないようにする。 ・鼻を体液に近い生理食塩水で洗うのは効果的ですが、水道水で洗うのは粘膜を傷つけるので、やめましょう。洗い過ぎもよくありません。



3月3日は耳の日

十人十色耳の形は一人ひとり違います。お化粧や髪型で印象が変わることがないので、人を覚える手がかりとしては有効です。時々は、指名手配役を見分ける決め手にもなるそうです。

声や周囲の音を聞く・体のバランスを保つ・気圧の変化を調整して環境に順応する

