



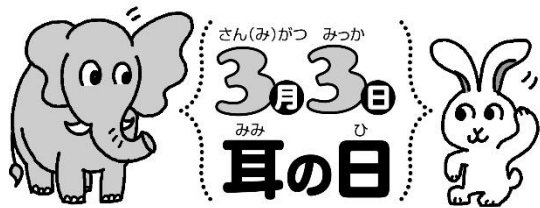
ほけんだよりが

平成29年3月15日 発行
齊京八王子中学高等学校 保健室

今日は  春 でも、明日は  冬 ! ?

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられて、風の冷たさも緩んできました。でも、まだ季節の変わり目。「冬の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が“日替わり”でくることがあるので要注意。暖かいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片付けず、使えるようにしておくで安心です。

4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期。最も大切なのは心身の健康、すべての基本です。体調を崩さないよう、気を付けて過ごしましょう。



耳のデコボコに
「ふかい」意味がある？

過ぎてしまいましたが、3月3日は「耳の日」でした。そこで、耳についての豆知識をお話しします。

わたしたち人間の耳は平らではなく、デコボコ（ひだ）がありますね。実はこのデコボコが、耳の主な役割である「音を聞く」ことに役立っているのです。

耳が体の外側に出ているのは、周りの音を集めやすく、聞き取りやすくするためといわれています。そこにデコボコがあることで、とくに上下方向でどこから音が聞こえてくるかが、よくわかるようになっています。実際に、帽子をかぶったりして耳のデコボコをおおった状態で音を聞く実験をすると、聞こえ方が変わってくるそうです。

ちなみに、左右方向からの音は、耳が左右にひとつずつあることでわかるようになっています。よくできていますよね！

式典行事での 脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、終了式、入学式などの式典行事が特に多くなる時期です。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛のほか、まれに失神や痙攣が起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう。（脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。）



ちなみに、「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起こる体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。

卒業おめでとう



中学3年生・高校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

中学3年生とは一緒にイギリスとスキー教室へ行き、いつも元気で仲の良いクラスだなあという印象でした。学校行事の中では、1番一緒にいたクラスだったので、たくさん思い出ができました！

高校3年生とは、あまり関わることはできませんでしたが、保健室に来てくれたりした

ので、色々とお話しできてよかったです。4月からは新生活が始まります。今しかできないことを大切に、たくさんの方にチャレンジしてみてください。必ず、自分の力に繋がります。そして笑顔を忘れずに、身体に気を付けて過ごしてくださいね。

みなさんと出逢えてよかったです(^_^)

養護教諭 平原沙絵梨