ほけんだより No.9 年度末号

平成３１年３月２２日
青森商業高等学校 保健室

３月の重点目標　**健康生活の実践に努めよう**

今年度もあと10日で終わります。みなさんはこの１年間、“からだ”は健康に過ごせましたか？ “こころ”は生き生きと過ごせましたか？ まず、この１年を振り返り自己採点をしてみましょう！ 次に1年後はどんな自分でいたいですか？ そのためには、どんな行動が必要だと思いますか？ １つでいいです。具体的な行動目標を立て、それに向かいコツコツと努力を惜しまない青商生であって欲しいです。

～今年度の保健室来室状況をお知らせします～

今年度保健室を利用した人は のべ １，０２３ 名でした。（平成31年3月20日現在） 昨年度と比較すると、少し増加しました。（昨年度は959名）

主訴としては風邪症状、頭痛、月経痛、擦り傷、打撲、湿疹で利用する生徒が多くみられました。

平成３０年度保健室利用者数

のべ **1,023** 名

平成30年4月～平成31年3月20日

内科的疾患	717名	（70%）
健康・教育相談	95名	（ 9%）
外科的疾患	211名	（21%）

一番多かった内科の症状
風邪症状
（内科の19%）

一番多かった外科の症状
擦り傷
（外科の16%）

来室者が一番多かった月
10月
（のべ131名）

春休みは新学期の準備期間です！

生徒のみなさんは、３月２７日（水）から春休みに入ります。春休み中も規則正しい生活を送ってください。ポイントは①起床・就寝時刻は、学校がある日と同様にする ②３食の食事をしっかり摂る ③毎日、排便をする ④スマホの使用時間は、一日３時間を超えない こと。

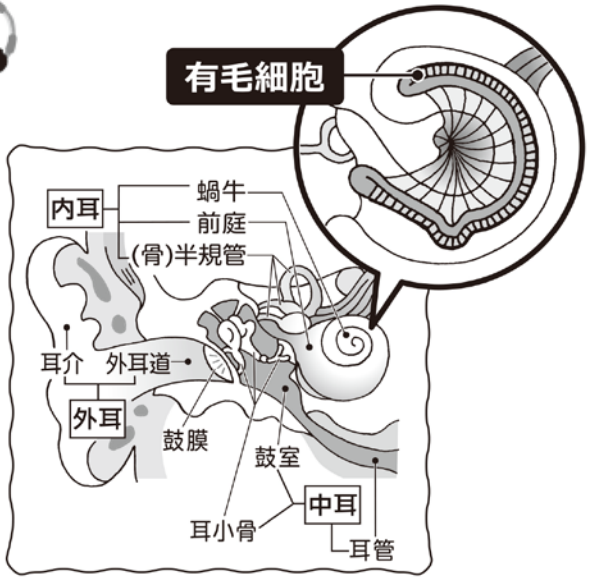
新学期は４月９日（火）から、定期健康診断がはじまります。別紙**「健康診断は自分の身体を知るチャンスです！」**をよく見て、日程と注意事項を確認してください。

「３月３日を耳の日」にしたのは、３(み)３(み)の言葉と耳が「３」の形をしていることから、耳についての関心を高めようという願いと、電話の発明者「ベル博士の誕生日」であることから始まったと言われています。

音で耳が傷つく ヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎや、ロックコンサートなどの大音響などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づ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。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

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、耳は休むことができず、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、耳に負担がかかります。

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！

ヘッドホンの大音量
こんなことにも注意して！！

睡眠を科学から考える

睡眠って、なぜ、そんなに大事？

睡眠の◎×クイズ

Q 睡眠は脳の活動休止？

A ×

睡眠は脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質がでてきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。

Q 長く寝るほど身長は伸びる？

A ×

からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。より大事なのは眠りの質。

Q 体調が悪いと誰でも眠くなる？

A ◎

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。

Q ストレスがあると眠れない？

A ◎

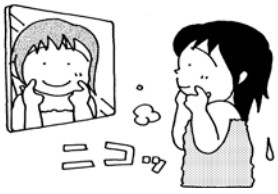
ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑えるはたらきがあるからです。

Q ヤル気のないときは睡眠をとるといい？

A ◎

睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分やヤル気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。

ほほ笑み、にっこり、大笑い・・・ 笑いの効用



私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接なかかわりがあります。

とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『ＮＫ（ナチュラルキラー）細胞』の活性化につながることをはじめ、とくに注目を集めています。笑いには、その他にもこんな効用があるとされています。

- **◎ストレス解消**
- **◎コミュニケーションがスムーズになる**
- **◎自律神経のバランスが整う**
- ◎血行促進
- ◎幸福感アップ
- ◎鎮痛作用

辛いことがあり、保健室で泣いた生徒もたくさんいましたね。悲しいとき、辛いときは涙していいんです。でもその後は気持ちの切り替えが必要！　みなさんの廊下で会ったときの“ニコッ”とした笑顔が素敵です。

３月１日に卒業した3年生のみなさんが、２月に青森献血ルームに行き“献血”を体験しました。

病気のため、輸血を必要としている多くの患者さんのために少しでも役に立ちたいと、やさしい気持ちとちょっとの勇気を出して、みんなで行ってくれました。

僕たち、私たち、卒業記念献血に行って来ました～！

献血を体験しての感想をご紹介します。

3年2組　小笠原　海　くん

自分たちが献血してみて、最初は痛いイメージが強くて怖かったが、やってみると、あまり痛くなくて、人の命が助かるのでとていいイメージになりました。献血は、輸血を必要としている人を助けることができます。もしも自分が輸血を必要としているのに、血を誰もくれなかったら困ると思うので、また献血しに行こうと思いました。

3年2組　津川　卓己　くん

１人でも多くの患者さんを救えるように、献血をしました。自分たちの少しの努力で救える命もあるので、みなさんにも献血をして欲しいと思いました。

3年2組　杉山　龍　くん

卒業記念献血ということで、自分の血を取ってきました。取った血を他の困っている人が使ってくれて、命をつなげていると考えると、他の人も献血をしたほうがいいと思いました。A型とO型は使う人も多く、不足しているので、献血をして欲しいと思います。献血、最高でした。ぜひ、みなさんも受けてみてください！！！

3年4組　長谷山　健斗　くん

自分の血液型が分からなかったし、献血をすることによって、輸血を必要としている人達の命が救われるし、自分自身も新しい血液が作られていくので、とても良かったです。また行きたいと思います。

3年4組　山崎　瑞紗　さん

他の学校の友達２人を誘って３人で行きました。初めての献血で、血液型がはっきり分からなくて、今回献血して知ることができて良かったです。“初めて”で少し緊張はあったけど、やさしい方々ばかりで、体験しやすかったです。

3年5組　秋元　健太　くん

血を抜くための針が太くて痛かった。思っていたよりも時間が短くすんで、これで人を助けられるなら、これからも献血に行ってもいいと思った。

3年5組　藤本　佳奈　さん

今までは痛いと思っていたけど、イメージとは違い、それほど痛くありませんでした。すぐ終わったので、この少しの時間で助かる人がいるのであれば、何回でも行きたいです。大人になってからも行くための第一歩が踏み出せて良かったです。

3年5組　宿野部　有香　さん

献血は少し痛いものだったけれど、自分の血で苦しんでいる人の命を助けられるなら、何回でも献血してもいいと思いました。

このほかにも、１組・工藤一心さん、３組・梅田日菜香さん、４組・伊東花恋さん、横内琉南さん、坂本美亜さん、福井ゆうなさん、５組・田中栄怜さん、宮崎あゆみさん、伊藤芽里先生が献血に協力してくれました。

みなさんの善意の献血で、病気に苦しむ方々がどんなに助かることでしょう。献血ができたということは、健康である証拠です。これからも健康な身体を保ち、献血に協力してください。　１・２年生も、献血ができる健康な身体を目指そう！