

春休みは受診・治療のチャンス！

今年度もしめくくりの時期になりました。年度初めに健康診断の結果をもとに受診が必要な生徒にお知らせを配布しましたが、受診結果の未報告、未提出があります。中には、「受け取ってそれっきり、どこにあるかわからない」という生徒も・・・。

自分の体の状況を常に気にかけ、健康を維持するために自己管理し、行動することは生活の基礎です。ぜひ健康診断を行う意味を考えて、受診・治療へと行動にうつしてほしいです。



☆まだまだ終わらないウイルス(インフルエンザ・コロナなど)感染を予防するには？

<p>飛沫感染</p> <p>予防するには</p> <p>咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。</p>	<p>予防するには</p> <p>マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。</p>	<p>接触感染</p> <p>予防するには</p> <p>ウイルスのついた物に触った手から口や鼻に入る。</p> <p>手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。</p>
--	---	---

手洗い方法など予防法については裏面に続く！

☆ウイルスは粘膜から侵入します。顔では、口や鼻だけではなく目からも侵入してきます！顔に触れない！

- 誰もが無意識に顔へ手をやりがち！
誰もが気づかぬうちに髪や鼻、口元、頬などを触っていることがあります。マスクをしていると意識的に鼻や口は直接触らないかもしれませんが、しかし目はそのまま触れてしまうので、目の粘膜（結膜）から感染してしまうことが多いそうです。
- 眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は特に要注意です。
眼鏡のかけなおしの際など、目を触ったりこすったりしないように。またコンタクトレンズを装着するときにも必ず石鹸で手洗いをしてからにしましょう。

☆マスクでは感染症（インフルエンザ・新型コロナなど）ウイルスの侵入を完全には防げません！

咳などの症状がある場合は、咳エチケットとして、マスクをしてウイルスを飛び散らさないようにしましょう！

『メンタルヘルス』って知っている？

メンタルヘルスとは、『心の健康』のこと。心の病気にかかっていなければ健康であるとは必ずしも言い切れず、『心が健康である』とは前向きな気持ちを安定的に保ち、意欲的な姿勢で環境に適応でき、イキイキとした生活を送れる状態のこと。

【心の健康】に大切なこと！

- ◎毎日の生活習慣を整えること
規則正しい食事や睡眠、適度な運動など
 - ◎頭を柔らかくする
ダメな点ばかりではなく、うまくいっている点にも注意をむけよう
 - ◎困ったときは相談する
困ったときや辛いときに誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になります
- 話を聞いてほしい、何か悩み事がある等いつでも保健室に相談に来てください！

腹式呼吸法

ストレスを感じたときや緊張したときに試してみよう

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。

少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していき。おなかをへこませるように。
※数回、もしくは5～10分間、くりかえしてみよう

息をはくときにリラックスする効果がある

さん(み)がつみつか 3月3日 耳の日

○耳の掃除について
月に1回か2回、耳かきで、耳の入口1センチのところまでで充分！
耳あか（耳垢）は汚いと思いがちですが、実は抗菌作用があり、皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐという役割もあります。やりすぎると耳を傷めることもあるので掃除しすぎないことも大切です。柔らかな綿棒は耳の奥まで入れがちなので耳掃除には使いません！

耳のやくわり

～こんなことをしています～

- ①音を聞く
みなさんもよく知っているとおり、わたしたちは耳で音を聞いて、「遠くから何か大きな音がしている」「後ろから車が近づいてきた」などのまわりのようすを知ったり、話をしている相手がどんな声で、何を言ったのか確認したりしています。
- ②体のバランスをとる
耳の中にある「三半規管」と「前庭」というところで、体の回転やかたむきを感じとります。体が回ったりなめになったりすると、その動きが信号として脳に伝わり、ふらついたり揺れたりしないように手や足などを動かしてバランスをとるのです。

塩山高校で年度初めに健康診断をした際に、耳鼻科医師より《耳垢塞栓》を指摘され、耳鼻科を受診するようにお知らせをもらった生徒が16名いました。耳垢塞栓は鼓膜の近くに耳垢が溜まり、鼓膜が見えないような状態であるため、自分で除去しようとすると耳内が傷つき危険です。なので、この春休みには必ず耳鼻科を受診して除去してもらいましょう。

～学校（授業中・休み時間・登下校・部活動など）でケガをして受診した人へ～

日本スポーツ振興センターの給付申請書類は提出しましたか？ケガから2年で時効になりますので早めに申請してください。書類を失くしてしまったら、追加で欲しい人は、保健室にあります。

～わからないことがあったらお気軽に保健室へ来て下さい～

