

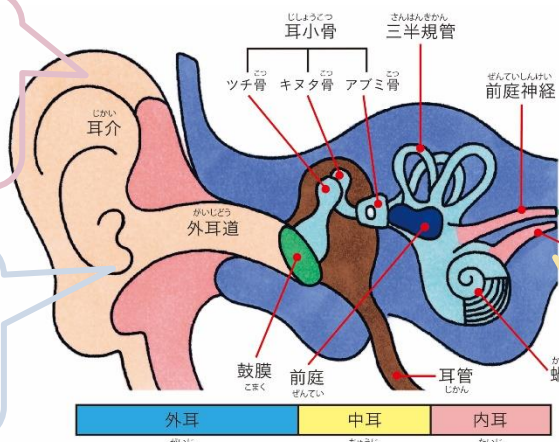


笛南中保健だより No.16
2022年3月1日



日差しがあたたかく春の気配が感じられる季節になりました。
3年生は卒業、1・2年生は学年最後の月ですね。最近は、分散登校で生活リズムが乱れ、体調を崩してしまう生徒も多くみられました。自分の生活習慣を振り返り、残り少ない日々を心身ともに元気に過ごしていきましょう。

3月3日は、耳の日！ 音を「聞く」までの道筋は？



耳介

アンテナのように音（空気の震え）を集めます。

外耳道

鼓膜までの約2.5cmのトンネルのような道です。

鼓膜

厚さ0.1mmの薄い膜。空気の震えが伝わると、鼓膜も震えます。

耳小骨

鼓膜の震えを蝸牛に伝えます。3つの骨に伝わる間に音の強さを調節します。

大脳

音として「聞く」ことができます。

蝸牛神経

電気信号を大脳へと送ります。

蝸牛

あぶみ骨の震えが伝わると、中のリンパ液が揺れて、その揺れをさらに電気信号に変えます。

耳あか（耳垢）と耳そうじ

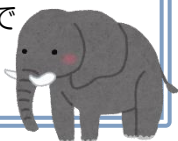


●耳あかってなに？

耳あか（耳垢）は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思われがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、敏感な外耳道の皮膚が傷付くのを防ぐ役割があります。

●耳そうじをしよう！

耳あかを放っておくと、耳の中にたまって固まり、音が聞こえづらくなってしまふこともあるので、時々耳そうじをしましょう。ただ、毎日したり強くこすったりすると、耳を痛めることがあるので注意！2～3週間に1回くらいで十分です。耳あかは入り口近くにたまるので、奥までいじって押し込まないよう、入り口から1cmくらいの耳あかを取りましょう。



中学生に急増中！「肩こり」を予防しよう！

分散登校で家に居る時間が増えたことで、肩こりになる人が増えています。肩こりは、頭痛や吐き気を伴うことがあるため、予防していきましょう。

【肩こりの原因】

- 連続して長時間同じ姿勢をとること
- 首や肩に力が入った姿勢でいること
- 眼精疲労
- 運動不足
- 精神的なストレス
- 重いリュックを背負うこと

スマホ・ゲームのやり過ぎは、肩こりの大きな原因のひとつ！！

同じ姿勢を長時間続けていると、首から肩の筋肉が疲れ、血流が悪くなって肩こりを起こします。また、目の筋肉を使い過ぎると、首や肩の筋肉も凝ってきます。運動不足も、血液やリンパの流れを悪くし、ストレスがたまりやすい、疲れやすい状態になります。つまり、私たちの体は全て繋がっているのです。

★肩こりを予防するために★

- 正しい姿勢を習慣づける
- 同じ姿勢を長く続けない。
- 蒸しタオルなどで、肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲れを取る。
- 適度な運動や体操をする。
- お風呂に入り、体を温め、リラックスする
- 質の良い睡眠を取る。



★いつでもできる肩こり体操★

1. 目を閉じ、リラックスして腕を前回し、後ろ回しと大きく回します。
2. 肩の力を抜いて、首を回します。
3. 両腕を真上に上げて、前から後ろに振り下ろします。
4. 両腕を大きく振り上げ、体の前に振り下ろします。



保護者の皆様へ

1年間を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室の様子からも、生徒の成長を感じ、とても嬉しく思います。今後も生徒の健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせるよう見守っていきたいと思います。今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。また4月から、定期健康診断が始まります。元気に新年度を迎えられるよう、ご家庭でも心と体の両面からサポートをお願いします。来年度もご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

