

ほけんだより 3月

平成29年3月 清風学園

1年間をふりかえろう



3月9日はありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説も。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。

感謝をすることって、じつは自分を幸せにする重要ポイントかも。



春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒が降る雨です。春の雨は甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいです。

想像してみよう。無音の世界

歩きながら、自転車に乗りながら、ヘッドホンで大音量の音楽を聞いている人！想像してみてください。外の音が遮断された、無音の世界を。今のあなたの危険度はそれと同じ。無音の中、歩いたり、自転車に乗るのは恐くない？

音で危険を察知することは、とても多いのです。車のクラクションや近づいてくる音、自転車のベル、踏み切りの警報…。気づかないと、危険な事故に会うことも。車側は「聞こえているだろう」と思っているの、よけいに危険。後ろから来た車のクラクションに気づかず、急に曲がって、ガッシャン！なんてことがないように。



花粉症。どっちが正解？

外出のあと

- A. うがいだけ B. うがいと洗顔

症状が

- A. でてから治療 B. でる前に治療

上着は

- A. 毛やウール B. 綿や化学繊維

8/8/8【各5点】

For Your Health

各10点

- 若い人にも増えている 病。おもな原因は「偏食」「睡眠不足」「運動不足」「ストレス」「喫煙・飲酒」の5つ。
- 歯肉炎の一番の予防は、ていねいな で歯垢を取ることで取りきれなかった歯垢は歯医者さんの定期健診で取ってもらいましょう。
- 目に栄養や酸素を届けるのは涙の役目。スマホの使いすぎなどで が減ると、目にうまくいきわたりません。
- 肉や魚に比べて、日本人の食生活に不足がち にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれます。打撲やねんざの応急手当として行うRICEは、Rest（安静）、Icing 、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）。

ONE FOR ALL, ALL FOR ONE. 花粉症じゃない人も

花粉症の人たちはつらい季節になってきましたね。花粉症じゃない人たちにもちょっとだけお願いします。



◆教室に入る前に…服や髪についた花粉を払い落としてから入ってください。

◆換気をするときは…天気にもよりますが、スギ花粉の量が多くなる時間帯は、一般的に昼前後と日没後。換気はなるべくこの時間を避けて。



体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症の人は快適に過ごせますし、そうでない人も将来花粉症になりにくくなるといわれています。

合計

点

- ブドウ糖だけをエネルギーにするからこの部分は 。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足でうまく働きません。
- 日中は活動、夜は睡眠。1日のリズムをつくる 時計を毎日リセットするのは朝の光。
- 呼吸をしていないときに応急処置として行う胸骨圧迫は、1分間に ～120回。5～6cmの深さで押します。
- 熱中症が起こりやすいのは、 と が高い日や、急に暑くなった日です。
- ケガで出血しているときは、ガーゼやハンカチで、直接 を押さえます。

8/8/8【各5点】

知ってほしい 耳の病気

外耳炎	耳そうじのしすぎや髪を洗った後に、細菌に感染してなる。口を動かしたり耳たぶをひっぱると痛い。
急性中耳炎	カゼをひいていて、鼻やのどの細菌が中耳に感染して炎症がおこっている。
慢性中耳炎	急性中耳炎が繰り返されたり、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そうじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。飛行機に乗った時に耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の動きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。カゼやアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間、大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。