

ほけんだより



令和3年3月
清風学園

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなと感じませんか？「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったため「早かったな」と感じるのかもしれませんが。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。

春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



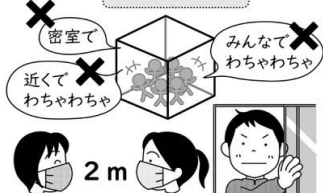
2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察 しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。



手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

脳貧血にならないために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活...これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えよう。大切な行事に臨んでほしいと思います。



花粉症にも「エチケット」!

冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染症対策の“せきエチケット”のような周囲への配慮は不要...とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。

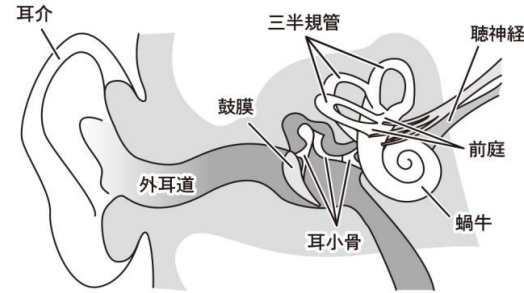
それは『外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ』というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら...? 「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。

耳の役割



音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

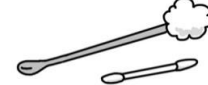
三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



耳そうじのポイントは? ㉟

私たちの耳は大切な役目をもっています。中にたまった「耳あか」もこまめにそうじを...と思いがちですが、じつは耳あかには耳をまもるはたらきがあり、むりにとることはしないほうがいいといわれています。ただ、耳あかがたまりすぎてかたまってしまうと(※「じこうせんそく」といいます)自分ではとれず、耳鼻科でお医者さんにとってもらうことになるので気をつけましょう。

また、耳そうじをするときに力が強すぎたり、耳かきなどを奥まで入れすぎたりすると、耳の中につながる「がいじどう」や、音を聞くためにかかせない「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。しんぱいな人は、お医者さんにやってもらうようにしましょう。



耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらおう



ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとり、疲れやストレスをためないようにする



つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだな」って、感じることはありませんか？

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。

withコロナの今だからこそ。



3月9日は

