

スマイル

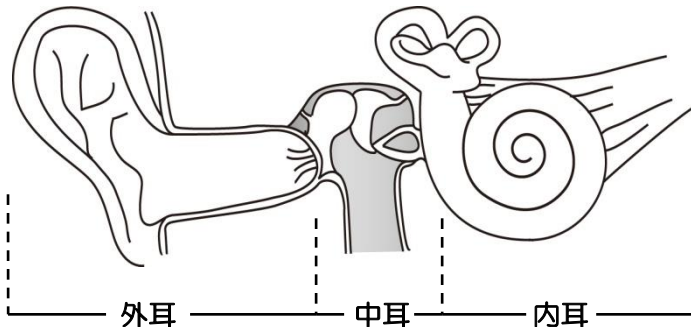
平成 29 年 2 月 24 日 No.12

相馬東高等学校 保健室



3月3日は「耳の日」

難聴はお年寄りになるものだと思っていませんか？
実は、若者にも増えているんです！



伝音難聴

感音難聴

（外耳・中耳）中耳炎や耳垢の
たまりすぎなどでおこります。
原因を取りのぞけば難聴も治
ります。

（内耳）蝸牛の細胞が
傷つくことでおこり
ます。中でも若い人に
多いのが「騒音性難聴
（ヘッドホン難聴）」
です。

ヘッドホン難聴はこうしておこる！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…。

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません！

手遅れになる前に受診を！

※こんな症状に注意！※

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 耳鳴りがする | ☐ 耳がつまった感じがする |
| ☐ 耳が痛い | ☐ ある音域だけ聞こえない |
| ☐ 聞こえづらい | （低音だけ、高音だけ） |

花粉症の季節…少しでも乗り切るために！

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・ 晴れかくもり
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 雨降りの翌日
- ・ 昼間から午後3時くらい

●衣服で花粉との接触を減らす

- ・ つばの広い帽子、眼鏡、マスク
- ・ スカーフで顔や髪をガード
- ・ 静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

●帰宅したらすること

- ・ 玄関で花粉をはらう
- ・ 洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しましょう！

ストレスの正体は…？

ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいますが）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。しかし、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎたりすると、心や体の調子が悪くなることもあります。



こころのサイン

- 不安や緊張感が高まる
- イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- 人と関わりたくなくなる



からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がない
- ひどく食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすい
- めまいや耳鳴りがある

ストレスを軽くする食べ物って？

◎トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など

◎鉄分

海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など

◎ビタミンB6

にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど

ちょっと聞いて！で心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか？
思い切って誰かに「ちょっと聞いて！」
と言ってみるのもいいかも。

「ウザがられないかな？」

友だちから相談されたら、
「信頼してくれてるんだ」
と嬉しく思う人も意外と
たくさんいますよ。



「話しても解決するわけない」

すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで、心が軽くなることも。



保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時は違う日にお話しする約束をしましょう。



3年生へ、保健室から最後に

3年生は高校生活もあとわずか。卒業後は夢や目標に向かって、社会人としての一歩を踏み出す人も、大学や専門学校で勉強を続ける人もいますね。

みなさんに保健室から最後の一言。「よりよく食べる」「よりよく眠る」を大事にしてください。みなさんの太い幹になり、いろいろな栄養分を蓄えることができます。夢や目標に向かってどんどん伸びるための土台になります。ひよろひよろの幹で、ポキッと折れることがないように。

「よりよく生きる」は「よりよく食べる」「よりよく眠る」から。それだけは覚えていてくれると嬉しいです。最後に、少し早いですが、3年生のみなさん卒業おめでとう！



1月から実施していた歯科保健指導が終了しました。指導を受けたみなさん、毎日きちんと歯磨きができていますか？歯医者を受診しましたか？

眼科・歯科の受診がまだ済んでいない人は、3月中に受診するようにしましょう！