ほけんだより3月

貝塚市立第五中学校　保健室　2021年3月

　あっという間に学年末になってしまいました。今年度は、感染症の影響もあり、例年にもまして来室の少ない保健室でした。それでも、ちょっと身長を測りに来てくれたり、疲れたと言って休みに来てくれたりして、みなさんがその都度、いろんな表情を見せてくれたことがうれしかったです。
　楽しいことばかりではなかった1年だったかもしれませんが、この激動の時代をみんなで一緒に過ごせていることが、もうすでにみなさんにとっての財産です。これからもずっと、どんな時も、ひとりぼっちではないことを忘れずにいてくださいね。

3月3日は「耳の日」です　耳を大切に

＊ 音の力で脳をリラックス！ ＊

　「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？　アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、リラックスしているときに出ています。

　例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。
　ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。

音のマナー　守れていますか？

こんな実験があります

　滝の流れる音と深夜のテレビで流れる“ザー”という音。映像を見ずに音だけを聞いた人は、どちらも「不快」と感じました。しかし、同じ音でも滝の映像を見せて聞かせると「気持ちいい」という回答が多くあったのです。実は、この２つの音の特性はほとんど同じ。音に対する人間の反応は、とても「主観的」だということがよくわかる実験です。

　同じ音でも、人によって感じ方はさまざまです。大好きな曲でも、隣の人のイヤホンから漏れてきたり、集中したいときに聞こえてくると、「嫌だな」と感じるかもしれません。音のマナー、守れていますか？

＊この1年、健康に過ごせましたか？＊

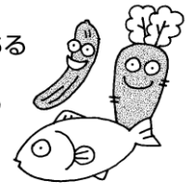
健康生活成績表!?

選んだ番号を□の中に書き合計で30点取れればあなたは健康的！　さあ、何点とれるかな？

合計　　点

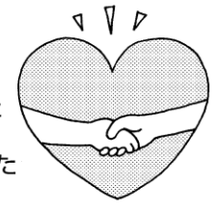
□ 何でもよく食べたかな？

❶好ききらいがたくさんある
❷少しきらいなものがある
❸何でもよく食べた



□ 人との関わりは？

❶つらいことが多かった
❷ときどき悩むことがあった
❸いつも気持ちよく関われた

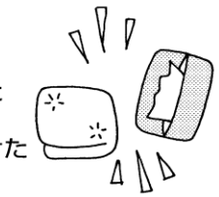


□ 食後の歯みがきができた？

❶いつもできなかった
❷ときどき忘れた
❸必ずみがけた

□ ハンカチ・ティッシュ持てた？

❶忘れることが多かった
❷かばんの中には入ってた
❸いつもきちんと持ち歩けた



□ 外出後の手洗い・うがいは？

❶いつもできなかった
❷ときどき忘れた
❸必ずやった

□ 爪は伸びていなかった？

❶いつも伸びていた
❷ときどき切り忘れた
❸いつもきれいに切っていた

□ 毎日の排便（うんち）は？

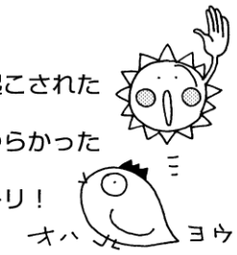
❶いつもカチコロうんち
❷ときどきバナナうんち
❸毎日うんちを出した

□ テレビ・ゲーム・パソコンは？

❶３時間くらいダラダラ続けた
❷１時間くらいは続けた
❸30分ごとに目を休めた

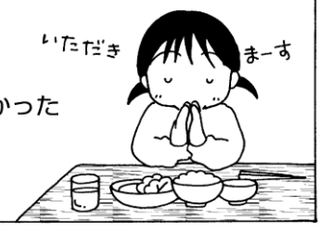
□ 朝の目覚めは？

❶起きるのがつらい、起こされた
❷ときどき起きるのがつらかった
❸いつも気分よくスッキリ！



□ 朝ごはん食べたかな？

❶いつも食べない
❷ときどき食べなかった
❸いつも食べた



まだまだ注意！春先の「冷え」

この季節は「三寒四温」といって、寒い日が三日続いた後は、暖かい日が四日続くのを繰り返しながら徐々に暖かくなっていきます。暖かくなったからと、ついつい油断して体をひやしてしまうこともよくあります。この時期に「冷え」をためないよう、体調には十分気をつけて過ごしてくださいね。

あなたの体、「冷え」がたまっていませんか!?

冷え症

体に冷えがたまると、手足の先が冷たい、むくみ、生理痛、めまいなど、体のさまざまな部分に障害が出てきます。このような症状を東洋医学では「冷え症」と呼んでいます。

若い人でも進行する！

手先や足先など、体の先端が冷える

↓

手足や顔がほてる

↓

上半身に流れるような汗をかくようになる

↓

膀胱炎を繰り返したり、極端な頻尿になるなど尿関係のトラブルに！

冷え症は、冷えた年数と冷えの程度で重症度が決まると考えられています。

体が冷えるところで長時間過ごしていたり、体を冷やす服装をしていれば、若い人でも冷え症はひどくなります。

また、冷えは放っておくと次第に進行し、いったん冷え症が発症すると、一生悩み続けることになります。

冷え症を改善する３つのポイント！

●肌の露出を控える

冷たい風が肌に直接触れないように、マフラー、レッグウォーマー、腹巻きなどを利用しましょう。

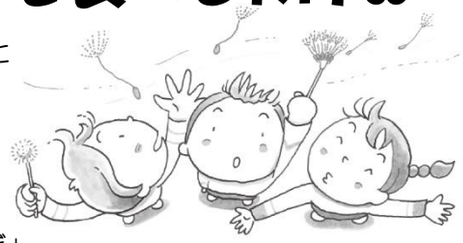
●あたたかい飲み物を飲む

紅茶やスープなどのあたたかい飲み物を飲みましょう。特に、朝起きたばかりのときは体温が低くなっているので、みそ汁やスープなどを飲むようにしましょう。

●風呂に入る

少なくとも１週間に１回はお風呂にゆっくりとつかるようにしましょう。38～40℃の湯に15～20分つかるのが効果的です。

✿春分の日に、ぼたもちを食べるわけ✿



3月20日は春分の日です。昔から、この春分の日と秋分の日の前後3日間を「お彼岸」といい、極楽があるといわれている真西の方向に日が沈むので、そちらの方向に向かって手を合わせ、遠いご先祖様を思い、感謝の思いを伝える日になっています。

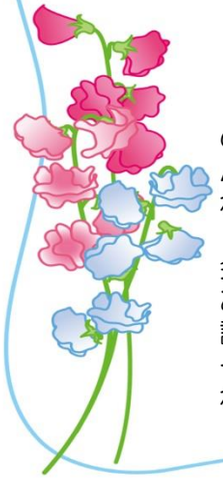
「牡丹」の花の季節の、春のお彼岸にお供えするのが「ぼたもち」、「萩」の花の季節の秋が「おはぎ」です。昔から、あずきの赤色は災難よけになるといわれ、縁起物でもありますが、本来は、お仏壇にお供えするものでした。

もしお墓参りにいかれたら、お墓のお掃除などをして、感謝の気持ちをこめて手を合わせ、お参りの後でお下がりのぼたもちをいただきましょう。お墓参りにいかれなくても、その場で真西の方角に向かって手を合わせてみましょう。

ぼたもちの作り方を紹介しますので、興味がある人は一度チャレンジしてみてくださいね！食べる前に、手を合わせるのを忘れずに…。

💜自分へのありがとうを💜

卒業生のみなさんへ・・・



卒業の日が近づいてきましたね。これまでの自分の成長をふりかえって、家族や友人、先生など、ほんとうに多くの人々に支えられてきたことを実感されていることと思います。

周囲の大切な人たちに感謝するとともに、この機会にぜひ、自分自身にも「ありがとう！」を言ってあげてみてください。いろんなことがあったけど、誰よりもまず自身が、今こうしてここにいる自分を、一番に大切にしてあげてくださいね。もし涙があふれてきたら、それは自分自身へのごほうびです。