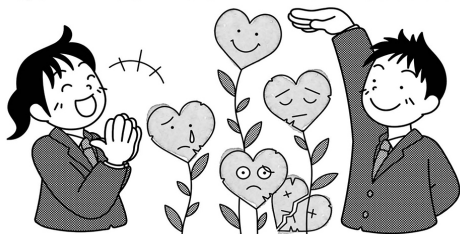


ほけんだより

令和7年3月鹿沼東高校保健室

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

つぎなので、今後の自分の課題として、できるところから取り組んでみましょう。ポイントは「ちょっと頑張ればできることから」です。かなり無理しないとできないものは、途中で苦しくなって取り組みなくなり、心身に負担になることがあります。焦らず、慌てず、スモールステップで成長していきましょう。

保健室に来室した人にリサーチしてみると「出来るようになったことなんてない」と即答されることが多いですが、「よ〜く考えてみると？」と振り返りを促すと、「家の人が忙しいから代わりにごはん作れるときは作ってる」「部活の練習を続けてたら〇〇(←専門用語？何のことか分かりませんでした)」がずっとできなかったんだけど、できる気配がしてきた」「成績は…だけど、勉強する習慣はついてきた」など、人それぞれの成長が垣間見えました。他者と比べると自分に足りないものばかり気になってしまいがちですが、比べるのは他者ではなく、過去の自分です。何はともあれ、あなたは令和6年度を生き抜きました。まずはそんな自分を褒めてあげて、また少しずつ頑張っていきましょう。

3月9日はサンキュウで「ありがとうの日」でした。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

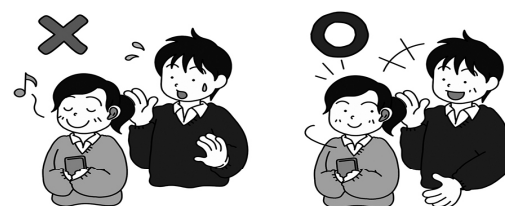
3月3日は 耳の日 でした。

耳には音を伝えたり、聞き分けたりする働きのほか、耳の中にある「三半規管」を使って体や頭の傾きの状態を知る働きがあります。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！？

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

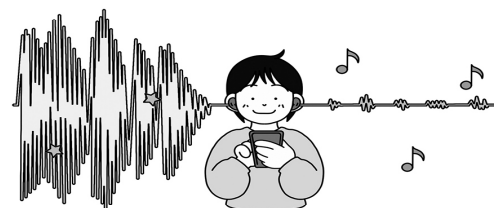
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

かる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう~

耳あかには殺菌・保湿効果もあるの
でとりすぎはNGです。



3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

けが・体調不良の予防のために

- ◎手足の爪を短く切っておきましょう。
- ◎靴下は厚めの生地で、足首をカバーできる丈のもの。
- ◎靴ひもはしっかり結んで。
- ◎競技前後にはストレッチを念入りに。
- ◎競技後は手を洗いましょう(共用のボールを触ることで起こる感染症のリスクを下げることができます)。
- ◎前日の睡眠をしっかりと(7時間以上の睡眠)。
- ◎当日の朝食、昼食はしっかり食べましょう。
- ◎水分を多めに準備し、こまめに補給しましょう。30分に1回程度の休憩を。特に、運動習慣がない人は意識して行ってください。
- ◎大会終了後は早めに帰宅し、体をゆっくり休めましょう。

けが・体調不良になったときのために

- ◎着替えやタオルを多めに用意しましょう。
- ◎保護者と確実に連絡が取れる連絡先を確認しておきましょう(お迎えをお願いする場合に備えて)。



スポーツ

準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻をつまんで下を向く。 鼻かけば止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だばく・ねんざ つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうなどで冷やす!

RICE療法

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!

Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

心配が残る場合は+受診してみましょう。

春一番が吹くときは...

冬から春へと季節が移り変わるころに初めて吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春(毎年2月4日ごろ)から春分(毎年3月21日ごろ)くらいの間に吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか? 春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気をつけてくださいね。



新しい生活に向けて

春先はたくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級、クラス替えで仲の良い人たちと離れる寂しさを感じたり、不安になったりする人もいるでしょう。新年度のスタートは緊張や頑張りから知らず知らずのうちに疲れをためてしまうことが多いときです。春休みは生活リズムが乱れないように気をつけ、学習に取り組みつつ、楽しいことをする時間や気持ちが落ち着くことを取り入れ、リフレッシュできるように意識して過ごしてみてください。「リフレッシュの方法が分からない」という人にはウォーキングがおすすめ。阿部、日々の生活の中にウォーキングを取り入れ約2か月が経過。「10kmは歩く距離」と感覚がおかしくなりつつあります。私が感じたウォーキングのメリットは「歩きながら難しいことをあれこれ考えられないので気分転換になる」「歩いた後は頭がすっきりして物事が捗る、いろいろなアイデアが浮かぶ」です。メンタル落ちこみがち&運動はあまり...という方、体に不調がなければウォーキングをお勧めします。花粉症や事故に気をつけながら、だまされたと思ってぜひ。



新年度は自殺者が増えるといわれています。春休み明けが近くなったら、みなさんにアンケートを配信します。新年度を迎えるにあたって不安を感じることはおかしいことでも弱いことでもありません。だって、新年度は未知だらけですから。「なんとかなるだろうな」と思っている、やはり不安です。不安な気持ちを一人で抱えきれない時は、アンケートに回答してください。また、信頼できる人、安心できる人がいたら、打ち明けてもらえたら嬉しいです。また、近くに「ちょっと心配だな、気になるな」と思う人がいたら、自分のその感覚を信じて声をかけてみてください。話を聞いてみて「自分たちだけでは解決が難しそう」と感じたら、大人に繋げてもらえると思いますよ。

相談してください



阿部コラム 2025, 03, 15(土)東京エクストリームウォーク 50kに参加、完歩しました。東京の観光名所を横目で見ながら(訪問する余裕がない)50km 歩くという非日常体験。こんな機会はなかなかないので貴重な体験でした。一緒に歩いてくれる仲間がいたから制限時間内の12時間(途中休憩30分×2セット含む)でゴールできました。これ一人だったらゴールはできても12時間は無理。たぶん途中で心折れた。約2か月の練習、体力作りを応援してくださった方々、ロングウォークを乗り切る工夫を教えてくださいました。翌日以降も筋肉痛がない自分に自信を持ちすぎて、次回、制限時間26時間の100kmウォークに参加している阿部の姿がある!...かもしれない。これからも面白そうなこと、やってみたいことに積極的に取り組んで、生きることを楽しみたいです。平均年齢50.6歳の阿部チームが全員50km歩いて翌日以降も元気なので、若いみなさんならもっと様々なことにチャレンジできると思いますよ。