

保健だより 3月

小山南高校 保健室

4月にはよいよ学年が一つ上がり、教室も変わりますね。1年前と比べると必ず何かみなさんが成長したこと、出来るようになったことがあるはずです。自身では自分の成長になかなか気づくことが難しいかもしれませんが、できるようになったこと、成長したことはたいそうなことでもなくても構いません。「去年よりも休まずに学校へ行けた」、「人前で話すことに少し慣れた」、「朝一人で起きられるようになった」等、考えるとたくさんあるはずです。一年の振り返りとしてこの機会にぜひ考えてみてくださいね。



春休みに入りますが、一人で抱え込まずに勇気をもって相談することも大切です。春は環境が変わる季節でもあります。以下に相談窓口を紹介しますので、積極的に利用してくださいね。

SNSでの相談

特定非営利活動法人
東京メンタルヘルス・スクエア
年齢・性別を問わず相談に応じます。



特定非営利活動法人 あなたのいばしょ
24時間 365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



電話での相談

24時間子供 SOS ダイヤル 0120—0—78310(24時間対応)

栃木いのちの電話 028—643—7830(24時間対応)

花粉症の辛い季節になりました

日本人のアレルギー性鼻炎の有病率は年々増加し、この 20 年で 1.5 倍の 49%、花粉症は約 2.5 倍の 39%にもなります。10 代でも 3 人に 1 人が花粉に苦しんでおり、まさに国民病といわれる病気です。

花粉症を予防するために

①体内に入れる花粉を最小限にする

- ・外出時はマスク・メガネなどの防御
- ・花粉が付着しにくい表面がサラサラした素材を選ぶ
- ・帰宅後はうがい・洗顔で花粉を洗い流す

②薬の内服は症状がひどくなる前から

症状がひどくなってから薬を服用しても、高い効果が期待できません。薬は本格的な症状が出る前に飲むことで、その症状を抑える働きをすることを覚えておきましょう



人体の不思議クイズ！

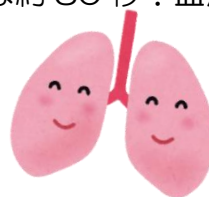
Q どちらが長い A 人間の血管 B 地球一周の距離

血管には「動脈」と「静脈」、「毛細血管」と 3 種類の血管があります。3 つを合わせた長さはなんと、10 万キロメートルともいわれています。これは地球を 2 周半するほどの長さです。そして心臓から出た血液が体内を巡り、再び帰ってくる時間は約 30 秒！血液は 30 秒程で地球を 2 周半してしまいます。



Q どちらが多い A 人間の肺胞の数 B 日本の人口

肺胞では酸素と二酸化炭素の交換がおこなわれています。その数は約 3 億個以上あり、日本の人口が約 1 億 2 千 3 百万人であることを考えると、肺胞は日本の人口の約 2 倍以上であることが分かりますね。



私たちの体は不思議が一杯です。自分の体に興味を持ってもらえると嬉しいです

クイズの答え

Q1 A Q2 A