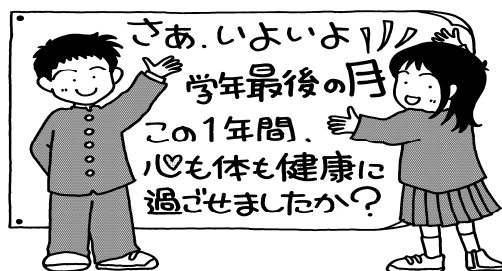


ほ け ん だ よ り

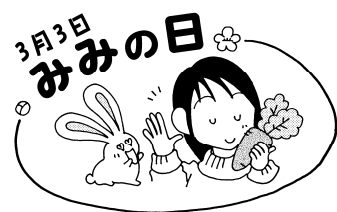
平成26年3月 宇都宮白楊高校・保健室



ソチオリンピックが終わりましたね。普段はあまりテレビを見ない私ですが、オリンピックシーズンはテレビの前に座ってしまいます。選手たちの頑張る姿に胸が熱くなり、自分も頑張ろう！！とパワーをいただくことができました。選手たちは自分のためだけではなく、今まで支えてくれた人たちのために頑

張っていました。大切な人のために頑張ることは、簡単には諦めない大きなパワーが生まれるのかもしれません。パラリンピックもどのような感動が待っているのか楽しみです。

さて、今年も早いもので、もう3月。学年最後の月です。平成25年度はどのような1年間でしたか？今年度の反省を踏まえて、来年度に向けて準備をしていきましょう。私の平成25年度は腸内環境がイマイチな1年間でしたので、来年度は腸内環境をしっかり整えていきたいと思います。先週から毎日ヨーグルト。効果のほどはいかに…！？



3月3日は「耳の日」～ヘッドホン難聴～

ヘッドホン難聴とは、間違ったヘッドホンの使い方により、聴力が低下してしまう病気です。

ヘッドホン難聴の特徴

【失われた聴力は元に戻らない】

ヘッドホン難聴は音をキャッチする「感覚毛」が抜けるために起こり、いったん失われた聴力は元に戻りません。



【ヘッドホンは感覚毛が 抜けやすい条件が揃っている】

感覚毛が抜けてしまう原因は

- ① 大きな音を聞く。
- ② 長時間音を聞く。
- ③ 周波数が高い音を聞く。

【発症したことに気づきにくい】

多くは聴力が低下したことに気づかず、次のような自覚症状が

耳がつまった 感じ

耳鳴り

音がこもった ように聞こえる

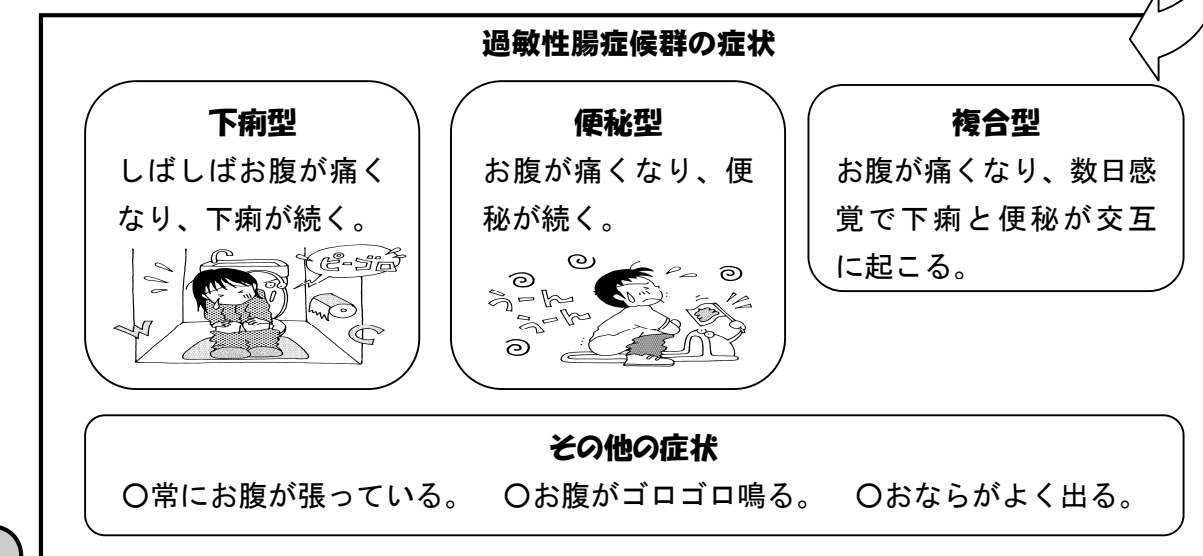
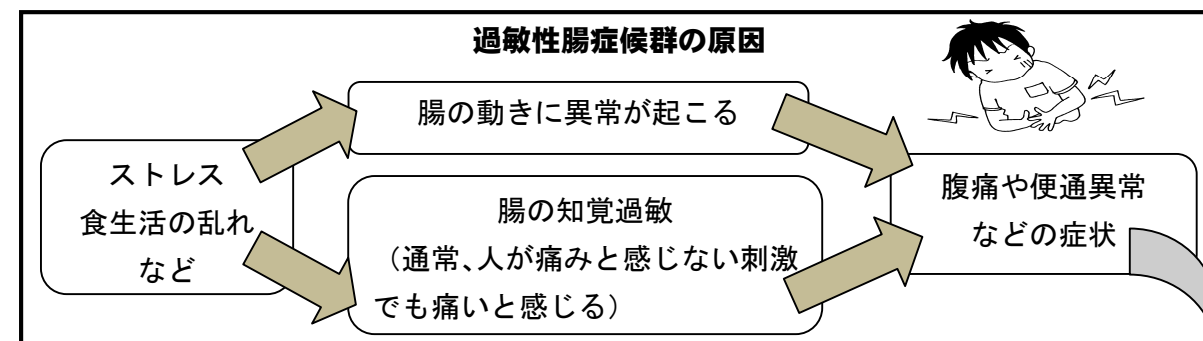
◎このような症状のときはヘッドホンの使用を中止しましょ

ヘッドホン難聴の予防法

- ◎音量を上げすぎないように。
- ◎耳を休ませる時間を（1時間に1回程度）。
- ◎体調の悪い時に注意（疲労、睡眠不足の時に大きな音を聞くと難聴になりやすい）。

腹部の痛みと便通異常はもしかして？ 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群は、大腸や小腸に炎症や腫瘍などの重大な病変がないのに、腹痛や下痢・便秘などの便通異常が起こる病気です。過敏性腸症候群の症状がある人は全人口の10～15%とも言われています。どの年代にも起こりますが、10～30代に一つのピークがあります。症状がひどくなると通学中の電車やバスの中、あるいは授業中にトイレに行きたくなるため、学校に行けなくなる・外出を控えるようになるなど、生活の質が大きく低下することもあります。病気を理解し、予防に努めることが大切です。



過敏性腸症候群の予防法

- ◎規則正しい睡眠と適度な運動。⇒胃腸の動きのリズムが良くなる。
- ◎1日3食、決まった時間に食べる。⇒胃腸の動きと排便のリズムが整う。
- ◎ストレスと上手に付き合う。

日常生活に支障が出るほど腹痛がひどい、排便の回数が多い、血便や微熱、体重減少などがある場合は、必ずお医者さんの診察を受けましょう。

競技力アップのために ～有酸素運動と無酸素運動～

有酸素運動や無酸素運動で全身持久力や筋力を伸ばすことで、あらゆるスポーツの基礎を固めることができます。運動部の活動を頑張っている人は、これからも顧問の先生の指導に従い、有酸素運動と無酸素運動を上手に取り入れ、競技力をアップしてください。少しでもレベルアップして、良い成績を出せるといいですね！

	有酸素運動	無酸素運動
代表的な運動	ジョギング ウォーキング サイクリング 	短距離走 ウエイトトレーニング
特徴	●ある程度（約2分）以上の時間続けられる運動。 ●体内に取り入れた酸素を利用して、筋肉を動かすエネルギーを作る。	●短時間で大きな力を出す運動。 ●酸素を使わずに筋肉を動かすエネルギーを作る。
効果	●全身持久力を高める。 ⇒心臓や肺の機能を高め、運動を続ける能力を高める。 ●肥満を予防する。 ⇒体脂肪を減少させる。 ●ストレス解消。 ⇒うつ状態や不安の改善。 	●筋力や瞬発力を高める。 ⇒筋肉の働きを高め、パワーやスピードを高める。 ●筋持久力を高める。 ⇒筋肉を動かし続ける能力の向上。
ポイント	●自分にあった強さの運動を行う。 ⇒心拍数が120～180/分に維持できる強さ。 ●週に3～4回程度、1回10～30分の運動を行う。	強い負荷をかけすぎるとケガやスポーツ障害の原因になるので、以下のことに注意。 ●同じ部分のトレーニングを続けない。 ●無理をしない、休憩をとる。 ●先生やコーチの指示を守る。

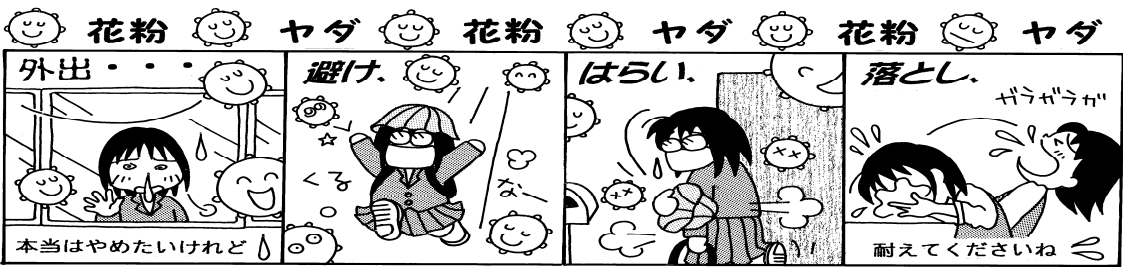
あら？微妙なスペースができてしまいました(@_@)というわけで、筋肉クイズ！

Q 本当にある筋肉はどれ？

- A たい筋 B ヒラメ筋 C カツオ筋

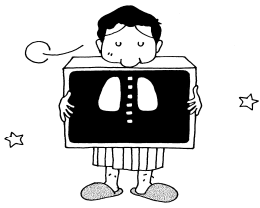
答えはB ふくらはぎにある筋肉で、形が魚のヒラメに似ているので、この名前になりました。

花粉症、どうですか？



PM2. 5について。

『PM2. 5』…ニュースや新聞などで目にすることが多いと思います。環境汚染、大気汚染、そして人体に大きな悪影響を及ぼすとして問題視されています。PM2. 5は空気中に漂う、目では見えないほど小さいホコリやチリのようなもの。物を燃やしたときに排出される有害物質で、日本では公害問題として取り上げられ、規制が行われました。工場からの廃棄物や自動車の排気ガスなどに多く含まれ、呼吸により肺の奥深くまで到達し、気管支炎や肺がんになるリスクが高くなるからです。今、問題になっているのは中国から飛んでくるPM2. 5ですが、問題解決にはまだまだ時間がかかりそうです。対策法は◎洗濯物は屋内干し ◎マスクの着用、手洗い、うがい、洗顔、洗眼 ◎空気清浄機の使用などです。九州地方や関西地方での健康被害が心配されることが多いようですが、関東地方に住む私たちもニュースなどで飛散状況をチェックし、対策をしていきましょう。



最近の保健室 ～大人になっているんですね。～

最近の保健室は来室者が少なく、とても静かです。『寒すぎて教室から出てこないのかな？』と思っていたら、それだけでは無さそうで…。保健室を利用していた人たちと保健室以外の場所で会うことができました。みなさん、とても落ち着いた立ち振る舞いで、自分の将来を考え、目標と向かいあっていました。『あら、大人になって♡』と感心していたとき、目にした新聞記事にこんなことが書いてありました。「大人になるとは、相手を思いやる心や広く全体を見渡せる視野を持ったり、自分は損をしても周りのお役に立つことを喜びと感ぜられることなど、考え方が大人になるということ。」…うん、確かに！大人になって、カッコいいことだったんだなあ。自分はそんな大人になれているのでしょうか？…うむむ…。大人になろうとしているみなさんに負けないように（年齢は大人ですが）頑張ります。

