

ほけんだより 3月

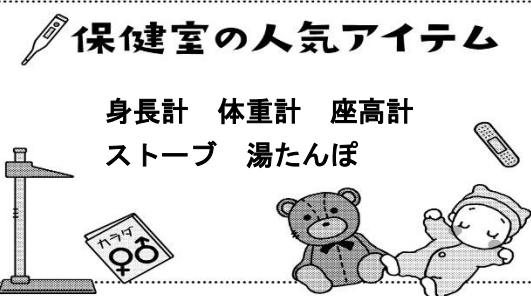
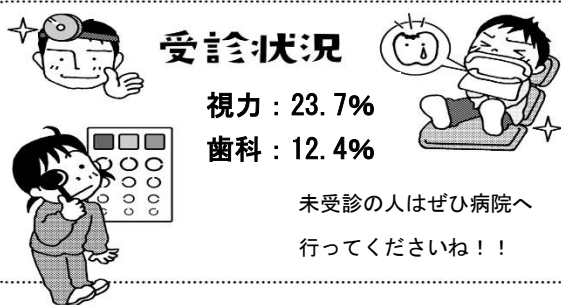
2017年 祝・卒業 号
栃木県立宇都宮東高等学校

3年生の皆さん、いよいよ明日は卒業式ですね。これまでの学校生活を振り返ってみると、楽しいことばかりでなく、辛かったこと、苦しかったことなどいろいろあったと思います。

高校で得た学びや経験は、きっとこの先役立つことがあるはずです。自信を持って、それぞれの道を歩いていってください。



保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって



H29.1.31 現在

3月9日は ありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説も。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことば「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。

感謝をすることって、じつは自分を幸せにする重要ポイントかも。

式典行事での 脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事がとくになる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなったら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう（脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起こる体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。



3月3日は「耳の日」

耳マッサージでリフレッシュしよう！

血行も
よくなるよ

もむ



親指と人差し指で
つまんで、耳全体を
もみほぐしていく。

こする



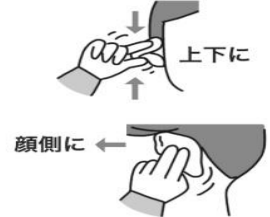
中指と人差し指で耳
の付け根の前後をはさ
み、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で
耳のふちを持ち、上、
横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、
顔側に倒したりする。

知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする



手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る



<保健室からの最後のお願い>

この春から新生活が始まりますが、どんな生活を送るかは自分次第です。特に一人暮らしをする人は、つい羽を伸ばして生活リズムが乱れる可能性があります。もし体調を崩しても自分でなんとかしなければなりません。これまで以上に自分の体に気を配る必要があります。

健康管理の基本は、早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動です。自分の健康管理は自分でできる、自立した大人を目指して行ってほしいと思います。

健やかであれ

