

保健だより

令和4年3月11日発行
大島高校 保健室



目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など、同じ音ばかり聞いていると、「イヤだな…」と思うことがあります。たまには電子機器から離れたり外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をリラックスさせてあげましょう。来月から新年度。忙しくなる前に、疲れた「耳」も癒やしてあげてください。

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になるってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

保健室利用状況 (令和3年4月～令和4年2月)

利用者の総数と年度別推移

表1 学年別利用者数 (延人数)

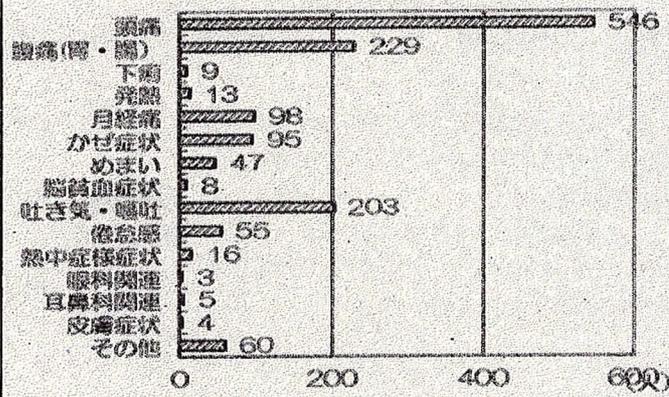
項目	1年生	2年生	3年生	3年度合計 R34~R42	2年度合計 R24~R33	元年度合計 H314~F23
内科	282	623	494	1,399	1,320	1,771
外科	53	76	70	199	251	359
別室	208	211	120	539	170	482
利用者総数	543	910	684	2,137	1,741	2,612

学年別利用者数の実人数 (人)

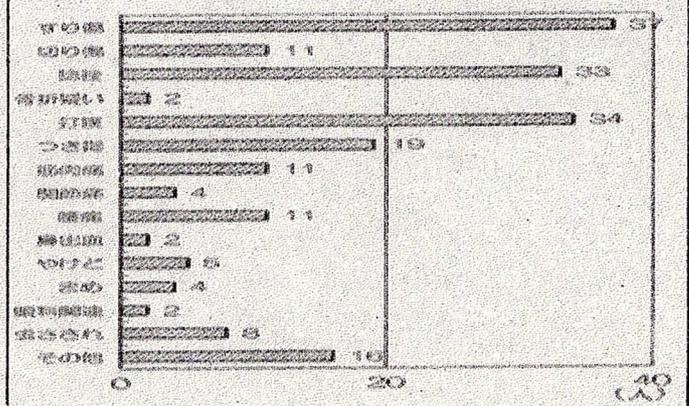
	男子	女子	合計
1年生	50	63	113
2年生	49	71	120
3年生	66	80	146
合計	165	214	379

全体に占める割合 53.5%

症状別利用状況 (内科)



症状別利用状況 (外科)

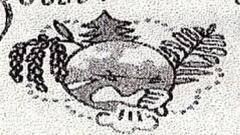


ほけんだより3月

生徒保健委員会
 担当：1-1 信島 拓志
 1-1 関 佳世
 1-2 大司 陸斗
 1-2 森 はるな

世界のどこかで
 いつも暴れている

花粉

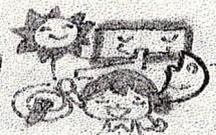


日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2〜4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2〜10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこか花粉がまわっていることになり、コロナを明けて、やっと海外旅行に！



…その前には、行き先の花粉情報を調べておいたほうがいいかもしれません。

新学期前に チャレンジ！



春から新学年生！お子さんにぜひチャレンジしてほしいことは…

早寝早起きをする

学校に行く時間に、スツトリ起きられるようになってほしいですね。まずはテレビを消す時間をためた夕飯を早めに済ますなど、落ち着いた眠る環境づくりをしてあげてください。

朝ごはんを毎日食べる

ゆっくり寝かしてあげたいという気持ちもありますが、朝ごはんは1日の元気の源。少し早めに起こして食べる習慣をつけておきましょう。

あいづつをする

「ありがとう」「ごめんね」「おはよう」と言えていますか？
 おうちの方も意識して口にしてみてくださいね。



♡親子で感謝を伝えあおう♡



「よくできたね」とほめるのではない。
 「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
 感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。
 お子さんにとって、ほめられるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる『ありがとう』は、もっとうれしい。そして、たくさん『ありがとう』と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。
 3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



見た目にも栄養にも…++よい料理+5つの秘けつ

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん(塩辛い)
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる 蒸す
五適	適量・適材・適量・適枝・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚 触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前も、「五行」がルーティンなのかもしれませんね。

