

# 保健だより 3月

2024年3月7日  
御所見中学校  
保健室 大西 千晴

身近な人だからこそ

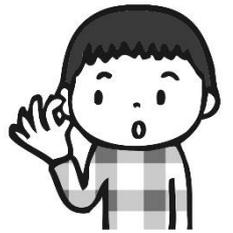


まだ寒い日もありますが、だんだんと暖かい日が増え、桜の芽も膨らみ、春らしくなってきました。花粉症のつらい症状に春の訪れを感じている人もいます。

いよいよ3年生は卒業式目前です。1・2年生もあと2週間ほどで修了式があり、今年度が終わります。この1年、体も心も元気に過ごせましたか？調子の良いときも悪いときもあったと思いますが、全ては成長につながっています。自分の成長をふり返り、自分のがんばりや周りの人のサポートに気づき、「ありがとう」を伝えられるといいですね。

## 耳

スゴイ高性能☆ だけとデリケート  
だから大切に！



### 《耳のはたらき》

○音を聞く

○音の方向がわかる

- ⇒音楽を楽しめる
- ⇒会話を楽しめる
- ⇒危険を察知できる



○体のバランスをとる

- ⇒不安定な場所や坂道でも立てる

### 《耳の不調に要注意》

#### 突発性難聴の特徴は？

- 突然、片方の耳（まれに両耳）の聞こえが悪くなる
  - +
  - 耳が詰まった感じ
  - 耳鳴り
  - めまい
- などを伴うことも。

原因は不明ですが、血流障害、ウイルス感染、睡眠不足、疲労、ストレスなどが考えられます。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ！

長時間・大音量



耳にダメージが？！

周囲の会話が聞き取れる音量で！

長時間、大音量で音を聞くと、耳の中の音を聞く細胞が壊れることがあります。この細胞は壊れると元にもどりにくく、聴力も回復が難しいと言われています。1時間に10分は休憩しよう。



# 食

「人」を「良」くすると書いて「食」  
「食べるもの」を大切に☆

人の体は、「**新陳代謝**」といって、細胞を壊すことと作ることを繰り返し、日々生まれ変わっています。新しい細胞を作るための材料は、**私たちが食べたもの**です。「何を食べるか」は、元気な体を作る上で、とても大切なことなんです！

さらに、体は心とつながっています。体に元気がないと、心も沈みます。**体が元気であれば、心も元氣になります**。体と心を元気に、**よいよい人生を送るために、「食べるもの」を大切にしましょう！**

## 《オススメの食べ物》

### 米



元気の「気」という字は、昔は「氣」と書かれていました。この字をよく見ると、中には「米」が！

- \*炭水化物が豊富で**エネルギー源**になる！
- \*炭水化物だけでなく、**たんぱく質や脂質、食物繊維やビタミン・ミネラル**も含まれていて、**体の調子を整えられる！**
- \*ダイエット目的で「**糖質制限**」としてお米を避けるのは**逆効果！** 燃烧するための**筋肉の材料**としても糖質は必要。
- \*よくかんで食べることで、**脳の血流がよくなり、頭の働きもよくなる！**

### みそ汁



\*発酵食品の味噌は、**腸内環境を整える！**

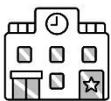
⇒ 腸内環境がよくなると・・・

- ・栄養の消化吸収がよくなり、**新陳代謝が活発になり、効率よくエネルギーが作られたり、免疫力や回復力が高まったり、肌がきれいになったりする。**
- ・腸と脳はつながっているため、**心が安定したり、前向きになったりする。**

\*みそ汁に入れる具材で、さらに**栄養アップ！**

\*温かいみそ汁で、**体内も温められ、内臓の働きがよくなる。**

**ご飯(米)とみそ汁は、私たちの強い味方です！** 手軽に色々なものを食べたり、サプリメントやプロテインでも栄養を摂ったりもできますが、日頃からベースにご飯とみそ汁を食べることで、**たくましい体と心が作られます。大切にしていきましょう！**



ココロとカラダのよりどころ 保健室

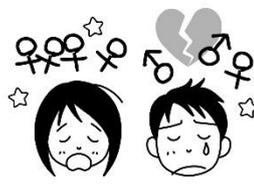
## 1年間を振り返ってみました



けが 293人



病気 802人



その他 60人

コロナが5類に分類され、「ちょっと調子悪いけどがんばる」といって登校したり、1時間休んで授業に戻ったりと、様子を見ながら学校生活を調節していた人が多かったようです。自分の健康状態に気づき、何が自分に大切なかを考えるのは大切です。私はそのお手伝いができれば幸いです。

4/6~2/16