

ほけんだより



H24年度 3月
向島中 保健室



冬の間、ツツンとがっていた空気が丸みをおびて、やさしく感じられるようになってきました。寒さにちどこまっていた心やからだもやわらかく解きほぐされていくようです。

学年のしめくりの時期を、みなさん一人ひとりが、春の日ざしのような、明るい笑顔で過ごすことができますように。

1年間をふりかえろう

何%ぐらい達成できたか、色を塗って考えよう。

- 朝、時間に余裕を持って起きられた。
0 50 100%
- 毎日、朝ごはんを食べた。
0 50 100%
- 夜は、12時までには寝た。
0 50 100%
- むし歯などの治療をすませた。
0 50 100%
- だいたい楽しく過ごせた。
0 50 100%
- 健康でいられるように努力した。
0 50 100%

クイズ

耳の中にあるのは、次のうち、どれ？

- ①パズル
- ②迷路
- ③落とし穴

入り組んでいて、迷いそう。

耳にある、からだの中でいちばん小さな骨3つの名前は？

- ①ツチ骨・クサ骨・ハナ骨
- ②ト子骨・フナ骨・クヌギ骨
- ③ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨

道具の名前が ついています。

3月3日 耳の日



耳の役割①
音を集め、音を聞く

▼たとえば、こんな場面で、耳は動いています▼

朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

耳の役割②
からだの傾きや回転を感じる

音とは
空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。

●音が聞こえるしくみ
音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。
→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
→脳で「音」として認識。

低く大きな音は、耳だけでなく、からだでも、振動を感じることがあります。

「耳あか」って、何？
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。

- 乾いた耳あか (こな耳)
- 湿った耳あか (あめ耳)

こんな症状はありませんか？

耳が痛い	耳の中ががゆい	ジクジクしている
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまっている感じ

こんな行動が原因かも？

- 耳をよくさわる。
- 耳の近くを打った。
- 大きな音を聞いた。
- イヤフォンをつけたまま寝た。

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

症状が続くときは、耳鼻科へ。

ストロングポイントを育てよう

「自分には、いいところなんて、全然ない」…でも、本当はちがいます。1人ひとり、いいところがたくさんあるのに、それに気づかないでいるだけです。

自分の「こんなところがいいな」と思うことを、小さなことでもよいので、書き出してみましょう。そこに現れているのは、あなたのストロングポイントの芽。毎日のさまざまな場面で、その芽を生かした行動ができれば、こっそり自分をほめてあげましょう。すると、その芽は少し大きく育つはず。これをコツコツくり返して、あなたのストロングポイントを大きく育てていきましょう。

意外な音の共通点

私たちの身のまわりには、たくさんの音があります。心地よい音もあれば、うるさくて不快な音もあります。個人差はありますが、人間の声に近い音は心地よいと感じ、大きな音、高すぎたり低すぎたりする音、不規則な音は、不快だと感じる人が多いようです。

車のエンジン音は、騒音の代表のような感じですが、音の特徴は、弦楽器とよく似ているそうです。車の音と楽器の音色、イメージは正反対ですが、意外な共通点があるんですね。

ただし、心地よいと感じる音でも、程度が過ぎれば「騒音」になることを、忘れないでください。

カラダ目覚める春野菜図鑑

春野菜には、こんな特徴があります。

- 緑色**
- やわらかい**
春に芽吹く部分を
食べるものが多いからです。
- 苦みがある**
新芽を鳥や昆虫に食べられないよう、
身を守るためだと考えられています。



えんどうまめ

食物せんい、タンパク質、ビタミンC

- ★さやごと食べる「サヤエンドウ」、熟した豆を食べる「実えんどう」があります。
- サヤエンドウには、ビタミンCが豊富。
- 実えんどうには、成長を助け、集中力を高めるタンパク質がたっぷり!!

菜の花

ビタミンC・E、カロテン、カリウム

- ★アブラナの若いつぼみと葉の部分。キャベツやブロッコリーも同じ仲間です。
- ★おひたしや炒めものにして食べます。
- ビタミンのほか、鉄分や食物せんいも豊富です。

春キャベツ

ビタミンC、ビタミンU

- ★4〜6月ごろ出荷するのが「春キャベツ」。小ぶりで、やわらかいのが特徴です。
- ビタミンCは、肌荒れ防止や疲労回復に。
- ビタミンU（キャベジン）には、胃粘膜の保護・修復の働きがあります。

たけのこ

タンパク質、食物せんい、カリウム

- ★竹の地下茎から伸びた芽の部分。成長が早く、1日でどんどん伸びます。
- ★煮ものや炒めもの、炊き込みごはんなど。
- カリウムには、とり過ぎた塩分をからだの外に出す働きがあります。

アスパラガス

ビタミンB₁・B₂・E、カリウム

- ★日光に当てて育てたものが「グリーン」、光をさえぎって育てたのが「ホワイト」。
- ビタミンB₁・B₂には、皮ふや粘膜を健康に保つ働きがあります。

山菜

カロテン、タンパク質、ポリフェノール …など

- ★代表的なものは、ふきのとう、うど、たらの芽、わらび、ごごみ …など。
- ※さらに多くの種類の山菜を食べる地域もあります。
- ★山菜の苦みやエグみは、ポリフェノールの一種によるもの。
- 腸の働きを整える作用があります。
- 昔から、春先からからだを目覚めさせる働きがあると考えられていました。
- ★天ぷらや煮もの、和えものにして食べます。

「アスパラ前線」!?

ヨーロッパでは、アスパラガスは、「春を呼ぶ野菜」。日ごとに北上する「アスパラ前線」があり、日本の「桜前線」と同じように、各地に春の訪れを知らせているそうです。



孤食が増えていく

「孤食」という言葉を聞かれたことがありますか？一人っきりでの食事のことです。近年、孤食は増えていくといわれています。

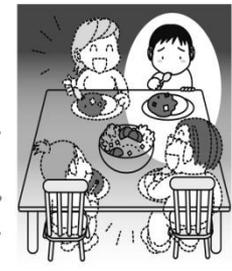
誰もいない食卓に、一人分の食事の用意。孤独な食事を始める子ども…。さみしい情景ですね。

この背景には、共働き家庭の増加など、近年のライフスタイルの変化が関係していると言われてます。

用意される食事がいい加減だと、からだの育ちに影響します。なによりも問題なのは、家族間のコミュニケーションが希薄になることです。

からだは育っても、心は育たない…ということになりかねません。

孤食をさける工夫、考えてみて下さい。



テレビゲームが好きな子ども

昨今、テレビゲームの悪影響について、さまざまな議論が交わされています。主に問題になっているのは以下のような事柄です。

- 暴力的になるのではないかな？**
 - ・暴力を問題解決の手段として捉えるかも…
 - ・暴力を振るうことに慣れるかも…
- 人との関わりを持たなくなるのではないかな？**
 - ・ゲームばかりしていると、ひきこりになってしまうかも…
 - ・生身の人間関係がわずらわしくなるかも…
- 知的能力が育たないのではないかな？**
 - ・勉強の時間がなくなり、知的能力が育たないかも…
- 体力がつかないのではないかな？**
 - ・外遊びが減るために、骨格や筋肉、運動能力が発達せず、肥満の子が増えるかも…
 - ・ケガや病気をしやすいからだになるかも…



すべてが実証されているわけではありませんが、一つくらいは思い当たる節があるのでは…？ 親子でテレビゲームとの付き合い方について、考える機会を設けてみると良いでしょう。

ありがとうございました

保健室の利用件数 2402 件	体調が悪くて保健室に来た人 1205 人	ケガの手当てで保健室に来た人 1011 人
	いちばん多かった病気は頭痛	いちばん多かったケガは打撲

※この集計は4月～2月28日現在までです。

保健室から 1年間をふり返って

来室者がいちばん多かった月 10(391人) 月	来室者がいちばん多かった曜日 木 曜日	来室者がいちばん多かった時間 3 時間目

自己採点をしてみましょう

あなたにとって、どんな1年でしたか？100点満点で、採点してみましょう。

健康管理 点
生活リズム 点
こころの元気 点

来年度は、こんな1年にしたい!!

花粉症のこともっと知りたい!

Q: マスクは効果がありますか？
 A: マスクは花粉を吸い込む量を3分の1以下に減らしてくれます。
 花粉症になっていない人も、花粉を吸い込む量が少なくなることで、新たに花粉症を発症しにくくなります。

Q: 花粉症は初期に処置するといひ？
 A: 花粉症が初期の段階では、鼻粘膜の炎症がまだ進んでいません。
 この時期に治療し始めると、炎症が進行するのを防ぎ、重症化を予防することができすよ。

危険! こんな使い方は危険です

ケータイ

歩きながら、電話でおしゃべり、超盛り上がる!

自転車に乗りながら、メールの返信、ネットもチェック

ネットで知り合った「彼」「彼女」と会うこと…

目や耳をふさいで通行するのと同じです。まわりの人にも危険なので、絶対やめて!!

犯罪などに巻き込まれる危険大!!