



令和8年3月11日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

冬から春への季節の変わり目であるこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。また、花粉症や寒暖差により鼻やのどの不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。

今年度も残すところあとわずかになりました。振り返るといろんなことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体と心の健康を守るために必要なことばかりです。あと少しで進級。元気に新学期を迎えられるように体も心も整えながら過ごしていきましょう。

ナイトルーティーンでぐっすり眠りましょう

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。ただ、簡単に継続できるものでなければかえってストレスになってしまいます。大切なのは「自然にできること」です。皆さんも自分なりのルーティーンを見つけて過ごしてみましょう。

例えば

寝る3時間前までに食事をする



寝る1時間半～2時間前に入浴をする



スマホなどのデジタル機器の使用は寝る1時間前までにする



読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする



かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



音との付き合い方を見直しましょう

WHO(世界保健機関)によると、今、世界中の若者(12歳~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、「イヤホン・ヘッドホン難聴」です。「イヤホン・ヘッドホン難聴」とは、大きな音を長時間繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、気付かないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。

思い当たることはありませんか？自分の生活を振り返ってみましょう。

- ☐ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ☐ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ☐ イヤホン・ヘッドホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ☐ ライブ・コンサートによく行く
- ☐ イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ☐ 長時間続けてイヤホン・ヘッドホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ☐ 耳鳴りがすることがある
- ☐ 耳が詰まった感じがする



1つでも当てはまる人は要注意！
特に、最後の2つに当てはまる人は早急に耳鼻科を受診しましょう。



いくつ知ってる？感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



春休み中に治療しよう

新学期は、健康診断シーズンです。

昨年健康診断で、視力の低下やむし歯など異常が見つかった皆さん、治療はもう済んでいますか？まだの人は、時間に余裕のある春休み中に受診しましょう。通院が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。

