相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第４号

令和５年５月17日 発行

５月の保健目標は、「よい生活習慣を作ろう」です。

ゴールデンウィークが終わり、４月の疲れと長い休み明けで、朝起きたり学校に来たりすることがつらく感じる人もいるのではないでしょうか。まずは学校に来られたら花丸⊛小さな目標を立てて、それを達成しながら過ごしてみましょう。

<今日の保健室から>

気温差が激しい時期ですが、暑さに慣れていない体で体育を頑張った結果、体調不良を訴える生徒が増えてきています。水分を持ってきていなかったり、持っていても一度も飲んでいなかったりする様子が見受けられます。運動後だけでなく、運動前や途中でも水分を取るようにしましょう。

体がだるい…学校に行きたくない…起きるのがつらい…

もしかして、「５月病」かも？

なんとなく、学校行きたくないです

理由があるわけじゃないけど、朝起きるのもつらいし行きたくない感じです。

長い休みの後は、行きたくない気持ちが強くなるもの

なんとなく行きたくない気持ちは、実は大人でも同じです。すべてを100%頑張るのではなく、最初は「行けたらOK👌」くらいにハードルを下げ、また慣れるところから始めてみましょう。

起きる時間はずらさず、朝日を浴びる！

朝日を浴びることが体のスイッチを切り替えます。

どんなに夜遅く起きていたとしても昼まで寝ずに、朝起きて日を浴びることが、生活リズムの崩れを立て直す最大のポイントです。

ちゃんとしなきゃ、頑張らなきゃ、と思っても、頑張れないときはあります。

ずっと休みっぱなしでは前に進めないけれど、少し休んだり、おしゃべりしたりしながら、自分に合わせた充電も大切です。

保健室も活用してみてくださいね☺

5月18日（木）は

耳鼻科検診です。

校医：荻原　敦子先生（おぎはら耳鼻咽喉科）

ねらい　耳・鼻・のどに疾病等がないかをみるため。

対　象　１年生（全員）・２～３年生（対象生徒のみ）

日　程　9:30～　あじさい級（１年生）→2・3年生→１-3→１-2→１-1

会　場　保健室

服　装　規定なし

留注意　今日中に、耳掃除を済ませましょう。（「耳垢」と判断されることがあります）
髪が耳に被る人は、**髪を結ぶか、ピンで留めましょう。**
補聴器を使用している場合は、自分が受ける直前に外してください。

★ 耳鼻科検診は、名簿順で行います。
★ 検診を受ける上で不安なことや相談したいことがあれば、保健室まで教えてください。
★ 検診で使う器具で痛みを伴うことは一切ありませんので、安心して受けてください。

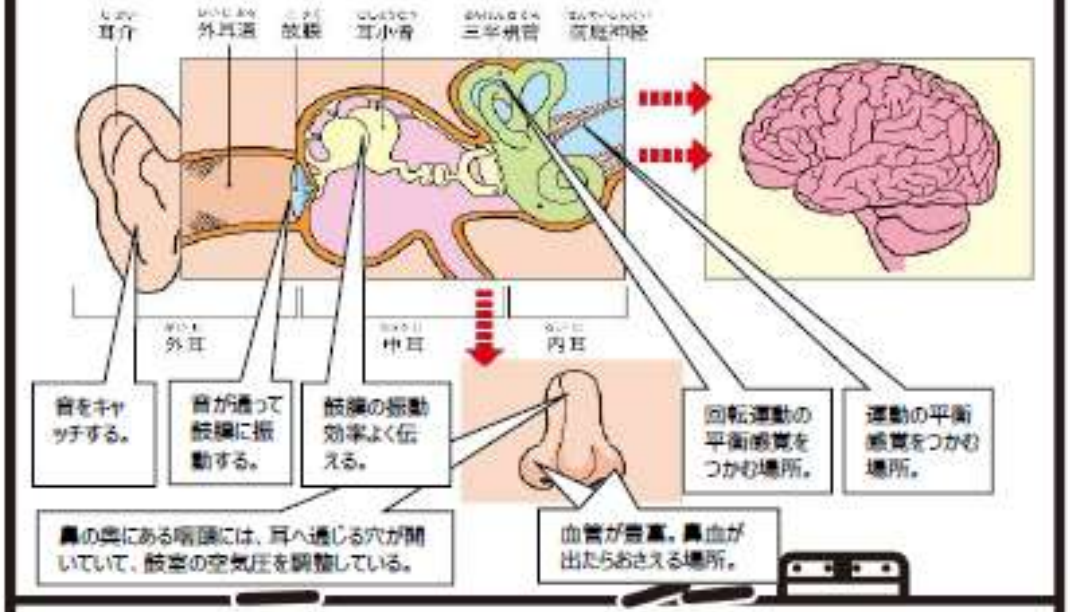
手　順

①記録の先生に名前をフルネームで伝える。
②右耳を見せる。
③左耳を見せる。
④鼻を見せる。
④のどを見せる。

健康診断特集

体のはたらき～耳鼻科編～

「耳や鼻のはたらき」基本のキ！



強く鼻をかみすぎて起こる「中耳炎」

「急性中耳炎」は、風邪等で鼻の奥に起こった炎症が耳管を通って耳に広がったもの。
鼻を強くかむと、鼻咽頭の圧力が急に上がるため、炎症が広がることがあります。

【症状】
耳の痛み・聞こえづらさ・違和感　　発熱

鼻は片方ずつかみましょう

鼻をかむときは、口から呼吸し、片方の鼻をしっかり押さえます。一度に強くかまず、少しずつ回数を重ねてかむようにしましょう。