

ほけんだより 3月

一宮市立千秋中学校
令和8年3月2日

「春眠 曉 を覚えず」の意味を知っていますか？これは、孟浩然（唐の詩人）の詩の中に出てくる言葉です。「春の夜は眠り心地がよくて、朝になったことに気づかず、つい寝過ぎてしまう」という意味です。昔の人も春は眠かったのです。朝の訪れが早くなったので、思い切って早起きしてみませんか？早起きすれば、時間に余裕が生まれ、1日のスタートがスムーズになりますよ。

3月の保健目標 「健康生活をふりかえろう」



この1年間、健康に気をつけて過ごすことができましたか？「この1年間でするようになったことは何かな」と自分を振り返ってみましょう。「朝一人で起きられるようになった」、「朝ごはんにゆで卵を食べる習慣がついた」、「寝る前にスマホを見なくなった」、「落ち着いて人の話が聞けるようになった」など、考えればたくさんあるはず。できるようになったことはぜひ続けていってください。そして、できなかったことはこれから新たな気持ちで取り組んでほしいと思います。また1年後「こんなことができた」と胸を張れるように、自分のペースで健康的な生活を送りましょう。

3月3日は耳の日

耳そうじはやさしく

耳垢(みみあか)の役割って、知っていますか？!

- ・殺菌効果があり、細菌などから身を守る
- ・耳垢の脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦みがあり、虫などの進入を防ぐ

耳そうじのはなし

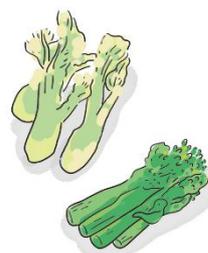
耳そうじは、月に1~2回、入浴後の耳垢が柔らかいときに、入り

口から 1cm 程度の範囲を綿棒でやさしくふき取るのがおすすめです。耳垢は自然に排出されます。過度な耳そうじは耳を傷つけて外耳炎などを引き起こしたり、耳垢を奥へ押し込んで耳垢栓塞（じこうせんそく）といって耳垢を詰まらせてしまったりすることがあります。また、耳には快感を得る迷走神経が走っているため、耳そうじをするのが好きな人もあると思いますが、くれぐれもやり過ぎには気をつけましょう。

耳が詰まった感じ、聞こえにくい、耳鳴りなどの症状は、耳垢栓塞の可能性もありますので耳鼻咽喉科で受診をしてください。

春野菜でデトックス

そろそろ、春にしか食べられない菜の花やたららの芽などの春野菜が出回ります。これらの春野菜は、ほんのりとした苦みが特徴です。害虫から身を守るための「植物性アルカロイド」という成分が、苦みや独特の香りのもとです。この「植物性アルカロイド」には、腎臓の働きを高めて、老廃物の排出を促す（デトックス）作用があります。ただし、毒性成分を取り除き、おいしく食べるために水にさらす、ゆでこぼすなどの「あく抜き」をして食べましょう。



脳貧血について

3～4月は卒業式や修了式、入学式や始業式といった行事があります。練習や本番の最中に突然倒れてしまう人がいますが、その中に「脳貧血」によるものがあります。

脳貧血とは、急に立ち上がったたり、立ち続けていたりする動作によって、血圧が下がり、脳に血液が十分流れずに酸欠状態になることをいいます。症状としては、めまい、冷や汗などのほか、失神やけいれんを起こすこともあります。寝不足や疲労などが原因となりやすいため、しっかり体調を整えましょう。また、具合が悪くなったら、すぐにしゃがんだり横になったりすることが大切です。

ちなみに、「脳貧血」は「鉄欠乏性貧血」とは異なるものです。鉄欠乏性貧血は、血液中の鉄分の不足により体内の各器官に酸素を十分運ぶことができず、さまざまな機能に障害が出ます。

「SOS」を出すことは大切です

困ったとき、悩んだときに、人に弱音を吐いたり、相談したりすることで、心が軽くなった経験は誰にでもあると思います。SOSを出すことは決してはずかしいことではないし、自分が弱いというわけでもありません。

SOSを出すことで立ち直った経験をする、この先つらいことに直面したり、悩んだりしても、いずれ困難から立ち直っている自分を想像することができます。そして、

落ちついて自分と向き合ったり、ありのままの自分でいられたりできるようになります。ですので、SOSを出すことはとても大切ですし、同時に、人のSOSに寄り添える人でいたいですね。

春は、別れと出会いの季節です。期待や不安などいろいろな思いが入り混じると思いますが、みんなひっくるめて大切なあなた自身だと受け止められるとよいですね。きっと、心が落ち着きますよ。心から、応援しています。

