



生徒保健委員  
2-C  
猪川、溝口

## 3月の健康目標：健康生活の反省



今年度も残りわずかとなりましたね。この一年間、楽しかったこと、辛かったこと、頑張ったこと等たくさんあったかと思います。今後も皆さんが自分の夢に向かってしっかり歩んで行くためには、日々の健康がとても重要です。

より良い新学期にするために、この一年間を振り返って、新たな目標を立てて見ましょう。これからも皆さんが健康で楽しい毎日が過ごせますように★



## 実は、耳あかは耳を守るイヤツ！

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪いものように呼んでいる人もいるかもしれませんが。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚が剥がれて、油や埃と混ざったものです。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

### 〈主な役割〉

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。なので耳掃除をするときも、無理に全部取らなくても大丈夫ですよ！

## 耳がイヤ～なこと、してないかな？

耳掃除をたくさんする



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳掃除は2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるため、綿棒で耳の入り口辺りを優しくふき取るぐらいに。

鼻を思いっきりかむ



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳の方に流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで大きな音を長時間聴く



どうしてイヤなの？

何度も繰り返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周辺の人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聞いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。

卒業式も終わり、今年度も残りわずかとなってきましたね。1、2年生の皆さんはこの一年をどのように過ごしましたか。楽しかったことや辛くて苦しかったことなど色々な思い出があるかと思います。1年間を振り返り、来年度の目標を立てたり心や体をしっかり休めたりして健康な状態で新年度を迎えましょう！

## 春休み中に歯・視力の受診をしましょう

○ 歯の受診状況(受診が必要な生徒で受診報告書の提出がされていない者)

1年生	2年生
21人中… <b><u>12人</u></b>	16人中… <b><u>11人</u></b>

○ 視力の受診状況(受診が必要な生徒で受診報告書の提出がされていない者)

1年生	2年生
25人中… <b><u>11人</u></b>	26人中… <b><u>17人</u></b>

むし歯や視力低下は放置していても良くなることはありません。  
むしろ検査した時よりも悪くなっている可能性が高いです。  
春休み中に受診し、次回の健康診断で、また受診勧告書もらわないようにしましょう。

春休み中に治療しておこう



## 大量のカフェイン摂取に要注意



お茶やコーヒー、エナジードリンクなど普段何気なく飲んでいる飲み物には「カフェイン」が含まれているものがあります。一日に何杯も飲んでいる人は要注意！！実はカフェインっていいことばかりではないです。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも・・・。

カフェイン中毒(1~2時間で1g摂取することで発症する可能性あり)

による死亡事故の事例もあります。**1日400mg**が推奨されています！

### 飲むと元気になった気がする？

それは飲んだ時だけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

### 眠気覚ましにちょうどいい？

カフェインで疲れが取れるわけではありません。眠たい時・疲れた時はしっかり休むのが大切です。

◎カフェインの摂りすぎは体への影響が大きく、不調につながりやすいです。一時的な気力・体力回復のために安易に飲みすぎて健康を損なうことが無いようにしてくださいね。