

保健だより



No. 12

高岡市立福岡中学校

今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業に向けて、1・2年生は進級に向けて、それぞれが1年の締めくくりをする大事な時期を迎えています。今年度残り少なくなった学校生活を、元気に過ごしてくれることを願っています。



あなたのストレスをチェック 心の迷路に入っていないかな？

* 最近の自分の様子を振り返って、思い当たるものに○を付けてみましょう。

家庭生活編		学校生活編	
<input type="checkbox"/>	お風呂に入るのは週に2回以下である。	<input type="checkbox"/>	学校を休みがちである。
<input type="checkbox"/>	夜寝る時刻が11時を過ぎる日が多い。	<input type="checkbox"/>	学校は楽しくないと思う。
<input type="checkbox"/>	昼間の服のまま寝てしまうことが多い。	<input type="checkbox"/>	授業中、姿勢がよくない。
<input type="checkbox"/>	自分の部屋がすごく散らかっている。	<input type="checkbox"/>	授業・勉強に集中できない。
<input type="checkbox"/>	食卓以外で食事をする、食事が不規則である。	<input type="checkbox"/>	友人関係がうまくいっていない。
<input type="checkbox"/>	平日2時間以上、携帯やパソコンを使っている。	<input type="checkbox"/>	教室の中にいると落ち着かない。
体の症状編		心の症状編	
<input type="checkbox"/>	頭痛、腹痛などの症状が週3日以上ある。	<input type="checkbox"/>	イライラして、感情のコントロールができない。
<input type="checkbox"/>	朝起きたくても起きられないことが週3日以上ある。	<input type="checkbox"/>	自分の心が不安定なのがわかる。
<input type="checkbox"/>	疲れやすく、寝ても疲れがとれない。	<input type="checkbox"/>	心で思ったことと行動が違うことが多い。
<input type="checkbox"/>	微熱(37度くらいの熱)が続くことがある。	<input type="checkbox"/>	何かをしようとする気力がわからない。
<input type="checkbox"/>	何もできないくらい体調が悪いことがある。	<input type="checkbox"/>	気持ちが暗く、不安や無力感を感じる。
<input type="checkbox"/>	食欲がなく、少し食べても満腹になる。	<input type="checkbox"/>	暗い場所にいる方が気持ちが落ち着く。
診断結果			
6個以下 … 心の迷路には入っていません。でも自分で何か変だと感じたときにまたチェックしてみましょう。			
7～12個 … 心の迷路の入口付近にいます。あなたを迷路の入口に連れてきた何かが生活の中にあるはずです。それを早く見付けて、取り除く努力をしてみましょう。			
13～18個 … 心の迷路に迷い込んでいますが、それほど深くはないようです。どこかで自分の感性に逆らったことをしているはず。自分がどう感じるかを最優先に、時々チェックをやり直して自分の位置を確認しましょう。			
19～24個 … 心の迷路に深く入り込んでいるようです。自分自身とてもつらく思っているか、自分一人ではどうしようもない状態かもしれません。一人で迷わず、誰かに頼ってみましょう。			

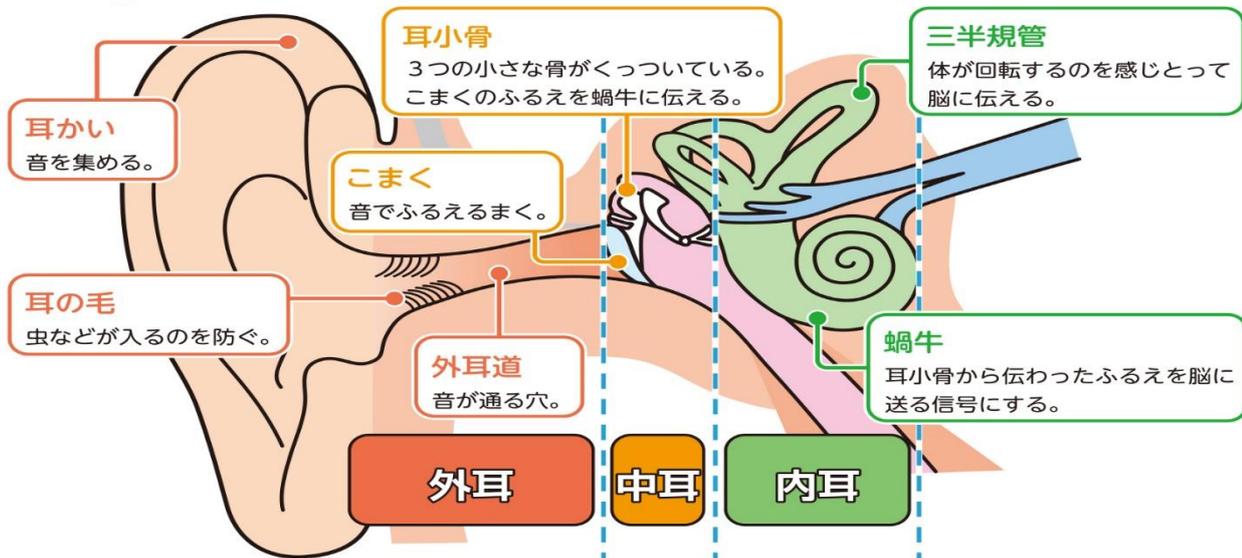
自分が心地よいと感じることは、心の治療に役立つことです。

一緒にいて心地よいと感じる相手は、心の治療に必要な人です。

3月3日は耳の日です

耳の穴の中

耳は、**外耳**、**中耳**、**内耳**の3つの部分でできている。



耳の不思議クイズ

<p>Q1 耳の働きは？</p> <p>A1 ①□を集めて□き□ける。 ②体の□□□□をとる。</p>	<p>Q2 なぜ耳は2つあるの？</p> <p>A2 音の□□を知るためです。</p>	<p>Q3 耳掃除って毎日するの？</p> <p>A3 月に□回程度でよいです。</p>
<p>Q4 トンネルに入ると耳がおかしくなるのはなぜ？</p> <p>A4 鼓膜が□□で押されるから</p> <p>(解説) 急にトンネルに入ると、外の気圧(空気を押す力)が変わりますが、鼓膜の内側の気圧はすぐには変わることはできません。鼓膜は気圧の高い方から低い方へ押され、聞こえにくさや詰まった感じが起こります。</p>		

答えは保健室前掲示板にあります。

耳の病気…一刻も早く受診が必要です！

<p>イヤホン難聴</p> <p>大音量で聞いていたり長時間聞いていたりすると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなっているかもしれません。 イヤホン難聴は治りません。イヤホンの使い過ぎに気を付けましょう。</p>	<p>突発性難聴</p> <p>急に片方の耳が聞こえにくくなる、耳の閉塞感、耳鳴り等があります。数日以内の治療開始が必要です。</p>	<p>メニエール病</p> <p>耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚障害、めまいの発作を繰り返す病気です。早期発見・早期治療が大切です。</p>
---	---	---

(参考：日本学校保健研修社 月刊「健」)