



寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。3月は季節の変わり目、そして春から始まる新しい学年・生活に向けて、それぞれが準備をするときです。新しい生活に不安を抱いている人もいますでしょう。でも1年前の4月を振り返ってみてください！ひとりひとり、からだもこころも成長しているのではないのでしょうか。

みなさんが新しい環境で、元気に過ごせるよう応援しています。



3月3日は耳の日

耳を大切にしていますか？



耳のダメージに気づいて！

ヘッドホン難聴⇒耳の中にある有毛細胞は大きな音を長く聞くと傷つくことがあります。耳を休めると自然に回復するのですが、ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽を長時間、聞き続けると、元

に戻らず聞こえが悪くなります。

音響外傷⇒強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受け、音が聞こえづらくなってしまいます。

イヤホンの音量は、聞きながら人と会話ができるくらいが目安です。イヤホンをつけて音楽を聴くのは1時間までで、休憩をとるようにしましょう。



じこう 耳垢 (みみあか) の3つの働き

- 耳垢は弱酸性で、殺菌効果があります。
- 苦みがあるので虫などの侵入も防ぎます。
- 脂肪分が含まれているため、外耳道の敏感な皮ふを守っています。

耳のそうじは、

- ① 2～3週間に一度、
- ② 入口から1cm程度のところ
- ③ 綿棒などで無理せず優しく取り除くように



(NG) 汚れた指や爪で取る、

不潔な耳かきや綿棒で取る、綿棒を奥まで押し込む、頻繁に耳そうじをしすぎる⇒耳の中に炎症を起こすキケンがあります。

乗り物酔いは、耳に関係ある？！

人の身体には、重力の方向と体の上下を常にそろえてバランスをとろうとする働きがあります。この働きをしているのが、耳の奥の(内耳)にある三半規管です。

乗り物に乗ると、発進・停止の繰り返し、スピードの変化、前後・左右・上下のゆれといった刺激があります。この刺激を三半規管が受け取り、脳へと送りますが、そこで脳が「よくない刺激」と感じると、生あくび、生唾、冷や汗、顔面蒼白、手足の冷感、吐き気といった乗り物酔いの症状が起こるのです。

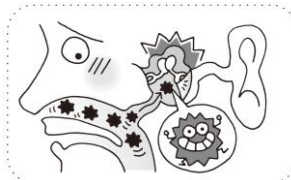
乗り物酔いの予防には、前後、左右、回転などの体の運動で三半規管を慣らすことが有効です。また、前日はよく寝て、食べ過ぎないようにしましょう。バスなら前から4・5番目の席に座る、本を読まない、携帯電話を



見ない、遠くを見る、友だちとおしゃべりしたり楽しく過ごす、なども乗り物酔いの予防になります。

鼻を強くかむと、耳の病気になる？！

風邪などをひいていると、鼻水の中の病原菌が中耳に感染して炎症を起こすことがあります。これが急性中耳炎です。



鼻は強くかんではいけません。片方ずつ静かに、数秒かけてゆっくりかみましょう。

また、慢性の中耳炎の中には、鼻をすする癖が原因になっているものもあるようです。鼻はすすらず、ゆっくりかみましょう。



あなたどると怖い睡眠不足

おもいがけない長い休みに入ってしまい、睡眠のリズムが狂っていませんか？

寝不足は気合と根性で乗り切れる！と思っている人はいませんか？

慢性的な睡眠不足は「睡眠不足症候群」という立派な病気なのです。

「睡眠不足症候群」とは・・・“日中正常に活動するために必要な睡眠”をとることができず、昼間に眠気が生じ、それが続く状態のこと。



保健室ではよく、睡眠に関する相談が増えています。

- *朝起きられない。
- *授業中ずーっと居眠りしてしまう。
- *布団に入っても、数時間寝付けない。
- *スマホの使用が止められず、十分な睡眠時間を確保できない。



また、自分では自覚していないが、頭痛、吐き気などの体調不良で来室し、もしかして睡眠不足が原因？ということも多くあります。



寝不足になると最初にダメージを受けるのが、脳の前頭前野。この前頭前野は人間らしさや理性、判断力を担っているため寝不足になると正常な判断ができなくなります。

睡眠不足症候群によって引き起こされる

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃的になる ・注意力が散漫になる ・疲れやすくなる ・やる気が出ない ・落ち着きがなくなる ・友だちとうまくつき合えない ・食欲不振 胃腸障害 | <p>主な症状</p> <p>これらの症状が現れた結果として不安や抑うつが生じる場合もあります。</p> <p>など</p> |
|---|--|

専門家が勧めるのが「昼寝」です。睡眠の質を考えると15～20分が適切で、これ以上長いと目覚めが悪くなったり、夜間の睡眠に影響を及ぼしたりすることがあるそうです。コーヒーや緑茶などカフェイン飲料を飲む、冷たい風に当たる、歩く、体を動かすといったことも有効です。こうした対策はその場しのぎという事を忘れずに。

できるだけ睡眠時間を確保できるように、ライフスタイルを変えることが大事なのです。

どれくらい寝たらいいの？！

自分に必要な睡眠時間を知ろう！！

必要な睡眠時間は人によってかなりの差があるそうです。目安としては、午前中にあくびも出ずに元気に活動できていれば、必要な睡眠時間をとれているといえます。睡眠がしっかりとれているかどうかを見分けるポイントは、「休日の睡眠時間」です。学校がある日と、休日の睡眠時間の差が2時間以上あったら、睡眠不足の可能性が高いといえそうです。休日になると寝坊している人は、平日に足りなかった分の穴埋めをしているのです。

「寝だめ」はできません。

人間は脳の中にある生体時計の支配を受けながら生きています。この生体時計の周期は24時間よりも少し長く、地球の時間より遅れてしまうのですが、朝の光を浴びることで「朝になった」と認識し、日々、地球時刻とのズレを解消しています。ところが、**本来なら暗いはずの夜に照明やテレビ、スマホなどの強い光を浴びていると、生体時計が夜を昼と勘違いし、地球時刻とのズレが大きくなって時差ぼけのような状態になってしまうのです。**

朝の光を浴びるとメラトニンという眠りへと導くホルモンの分泌が止まります。メラトニンは、夜暗くなると再び分泌され眠気を感じるようになりますが、夜になっても明るいとその分泌は大幅に減ってしまいます。

朝の光を浴びること→体内時計のリセット
夜は光を浴びないこと→メラトニンの分泌(眠気を感じる)