

保健室だより

No.2 R4.5

宮城第一高等学校 保健室

新年度が始まって一ヶ月半が過ぎました。新しいクラスや学年にも慣れて、慌ただしさが少し落ち着いてきたところでしょうか。気がつけば、田植えが終わった田んぼにツバメの飛ぶ姿が見られます。少しずつ季節が進んでいきますね。



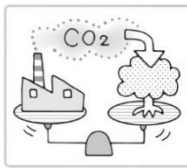
さて、そんな中、「なんだか体がだるくて動けない」「気持ちがちょっと落ち込んで」「やる気が出てこない」・・・、なんて人はいませんか？環境の変化が激しい時期の緊張が少しほぐれたこの頃は、心身の疲れが出やすくなります。まずはのんびりと過ごして、体と心を休ませましょう。気分転換に好きなことをしたり、おいしいものを食べたり、気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。保健室にも、気軽に足を運んでくださいね。



最近よく聞く、**これ**ってなに？

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス（二酸化炭素など）が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて「ゼロ」を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといいます。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるのもいいですね。



トイレにペーパータオル

を設置します！

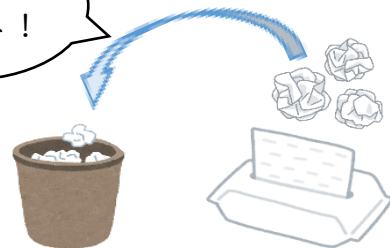
新型コロナウイルス感染症対策の一環で、各トイレにペーパータオルと専用のゴミ箱を設置することになりました。

宮一生は、自分専用でタオルやハンカチを持っている人も多いので、良い習慣はぜひ続けてください。

ハンカチを忘れて汚れて使えなくなったりした人は、設置するペーパータオルを活用してください。

*** トイレ専用ですので、
持って行ったりしないでください ***

ゴミは
ゴミ箱へ！



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



暑さに備えた体づくりをしよう

天気の良い日には、少しの運動でも汗をかく季節になりました。これからは、熱中症の発生に注意が必要です。本格的な夏が来る前に、暑さに慣れる「暑熱順化」をしておきましょう。

運動したときや暑いとき、人は汗をかきます。その汗が皮膚表面で蒸発することにより温度をさげ、体温が上がりすぎないように調節しています。

暑熱順化を行って、汗をかきやすい体をつくっておきましょう。



暑熱順化のポイント

- 「やや暑い」環境で
- 「ややきつい」運動を行う
- 1日30分程度、1~2週間ほど



汗をかく程度
軽いジョギングなど



お風呂にゆっくり入るのも効果的
リラクセス効果も♪



気づいたら
気になっちゃう

耳鳴り

実際には音がないのに、「キーン」「ピー」「サー」といった高い音や「ゴー」「ジー」といった低い音が聞こえてしまう“耳鳴り”の症状。先日の耳鼻科検診のときにも、耳鳴りの症状を訴えた人がいました。耳鼻科校医の古川加奈子先生からいただいたお話をお伝えします。

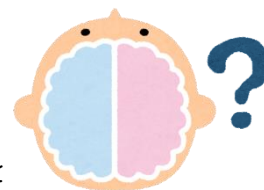
ヘッドホン、イヤホンの使用について

難聴の原因となる、ヘッドホンやイヤホンの使用において「時間」「音量」「頻度」の一つでも通常の範囲を上回っている場合、難聴や耳鳴りの症状が起こることが予測されます。障害を受けるのは、内耳の有毛細胞やその先端の聴毛で、少しずつ難聴が進行するため気づきにくいのが特徴です。難聴とともに、耳鳴りの症状が出ることもあります。

脳の勘違い??

いつもさまざまな音にさらされている私たちの脳は、急に静かな環境になると本当は音が鳴っているはずだと勘違いして自ら刺激を作り出し、耳鳴りがすることがあるそうです。

就寝時などに音楽を聴くときは、ヘッドホンやイヤホンを使わずに聴いてみると良いそうです。直接耳に届くときは聞こえ方も違うようですよ。



良くならない時には受診を

自分でできる対処法を試しても改善が見られない場合には、思いもよらぬ原因が潜んでいるかもしれません。一度耳鼻科を受診しましょう。

<5月・6月のカウンセリング>
カウンセラー：村山宙子先生
5/27(金)
6/3(金) 14(火) 17(金)



保健室の入口(駐輪場側)の軒下でスズメが子育て中です