

# 保健室だより

No. 12. R4. 3

宮城第一高校 保健室



3月は別れの季節です。3年生が卒業し、寂しい気持ちありますが1・2年の皆さん、4月になれば新しく入ってくる生徒を迎えて新たな1年が始まります。新たなスタートのために疲れをとって体力・気力ともに充電させ4月を向かえましょう。

## 1年間ありがとうございました。

保健室の利用件数

1821件



体調がわるくて  
来た人1468人

一番多かった症状  
頭痛



ケガの手当てで  
来た人353人

一番多かったケガ  
外傷(切傷・擦傷)



昨年4月から今年2月までの保健室利用は、1821件でした。体調不良で来た場合でも実際には相談しに来たと言う人も多かったです。保健室は単にけがや体調不良の人だけが来る場所ではありません。相談したいとき、何となく教室に居られないときなど誰にでもあると思います。そんなときは保健室に行ってみてください。



## お疲れさま



## わたしからわたしへ

「お疲れさま」と言えば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を1年間走り抜けた自分に、かけてあげてほしいのです。皆さんの心と体は、1年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れて筋肉痛になります。でもそうして強い体が作られていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり、落ち込んだり……。たくさん感情が動いたことで疲れるものです。そして育つものです。春休みに「お疲れさま」と自分に声をかけ、心も体もリラックスさせてあげましょう。





そこに「耳垢」は  
ありません。



**耳**の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒に落ちるのです。これが「耳垢」。



さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



### デジタルテトックスにチャレンジ

春休み中にためしてみては!?



**デジタルテトックス**とは、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を意図的に使わないよう心がけて、心身のストレスや疲労を軽減・回復する習慣のことです。

#### 【デジタルテトックスの効果】

- ①脳疲労が軽減される
- ②目や肩の不調が改善する
- ③睡眠の質が上がる
- ④SNSの疲れが軽減される
- ⑤時間にゆとりが生まれる
- ⑥気持ちがスッキリする
- ⑦ストレスが減る
- ⑧想像力（創造力）が高まる
- ⑨ひらめきが良くなる
- ⑩五感がさえる
- ⑪幸せな気持ちになれる

成績もよくなります。

## ながらスマホで 起こった事故事例

夜、スマホを見ながら  
無灯火で自転車に乗り、  
歩行者をはねて死亡させた

イヤホンをしながら  
自転車に乗り、  
歩行者に衝突して死亡させた

自分は気をつけているから、  
「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで!

! これらは実際に起こった事故です

### 保健室から

- 昨年春の検診で受診が必要でまだすんでいない人は春休み中にすませましょう。
- 学校の管理下でけがをして病院受診した人は、スポーツ振興センターの手続きをしに来室してください。

