

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられて、風の冷たさも緩んできましたね。でも、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が“日替わり”でくることがあるので要注意です。暖かいと思っても、マフラー等の防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしていると安心です。

4月からの新学期を前に、今年度の締めくくりと来年度へのスムーズな切り替えのための準備の時期。最も大切なのは心身の健康、すべての基本です。体調を崩さないよう、気を付けて過ごしましょう。



3月3日は、耳の日でした。  
耳について考えてみよう。



ヘッドホンの音量に注意しよう

### 耳にカビ!?

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌が感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあるといわれています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気が悪く、カビが生えやすい環境になってしまうのです。耳カビが疑われたら、早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。

### 耳は機械よりすぐれもの

ヘッドホンに搭載されているノイズキャンセリング機能は、もとはジェット機の騒音からパイロットの耳を守るために開発されたそうです。音には波があり、その波と逆の波形をぶつけることで騒音を消すという原理。騒音だけをカットできるので音楽プレイヤーの音量を上げずに聞かことができます。

機械の進歩はすごいけれど私たちの耳もなかなかすごい。例えば大勢の中から特定の人声だけを聞き取るなんてことも自然にできてしまいます。本来備わっている複雑で素晴らしい。損なわないよう耳は大切にしたいですね。



こんな時は病院受診を!



- ・耳が痛い
- ・耳がかゆい
- ・耳だれが出る
- ・つまった感じがする
- ・聞こえが悪い
- ・耳鳴りがする

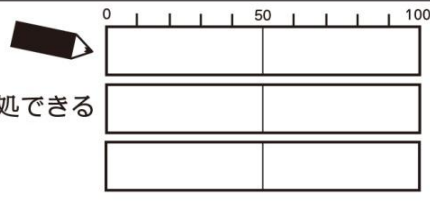
# 健康って何だろう？

病気がないなら健康？例えば生まれつきの疾患があったとしても、イキイキと生活している人はたくさんいます。健康にはいろいろな質があって、それぞれが大切な条件です。

## 1年を振り返ってみよう。あなたの健康度はどれくらい？

### 心とからだの健康

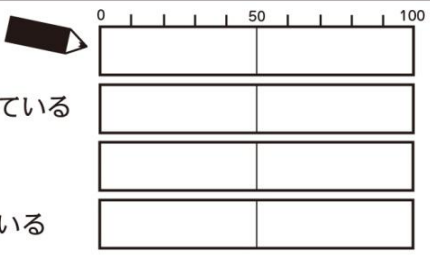
- ・からだの不調に気づくことができる
- ・からだの不調を解決するために、きちんと対処できる
- ・ストレスを発散する自分なりの方法がある



達成度はどのくらい？自分でグラフに書き込んでみよう。

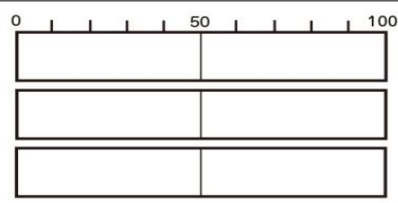
### 生活の健康

- ・1日3回、規則正しい食生活ができている
- ・5大栄養素をバランスよく組み合わせて食べている
- ・早寝・早起き。毎日ぐっすり眠れている
- ・気分がスッキリするくらいの運動を毎日している



### 社会的な健康

- ・責任を持ってやっている役割がある
- ・信頼しあえる友人がいる
- ・家族と話す時間を持っている



## 貧血と脳貧血のちがい

### ●貧血

血液中のヘモグロビン濃度、赤血球数などが減った状態。動悸や息切れ、顔面蒼白などが起こります。鉄欠乏性貧血などが主なものですが、他に原因があるかもしれないので医師の診断をおすすめします。



### ●脳貧血

急に立ち上がったことで、血圧が低下した状態。立ちくらみやふらつきを起こします。貧血ではなく、正しくは起立性低血圧といえます。睡眠不足やストレスなどで自律神経の働きが悪くなると起こりやすくなります。



## 春休み～新年度に向けての準備～

- 心臓病・腎臓病等での定期検診の必要な人は、春休みのうちに済ませておきましょう。
- メガネやコンタクトレンズはありますか？春休み中に定期検査を受けて調整しておきましょう。
- 歯・口腔の治療や定期検診も春休みのうちに済ませておきましょう。
- 体調に不安のある人は、新学期が始まる前に早めに受診をしたり、体調を整えたりするなど、自分なりの工夫をおきましょう。