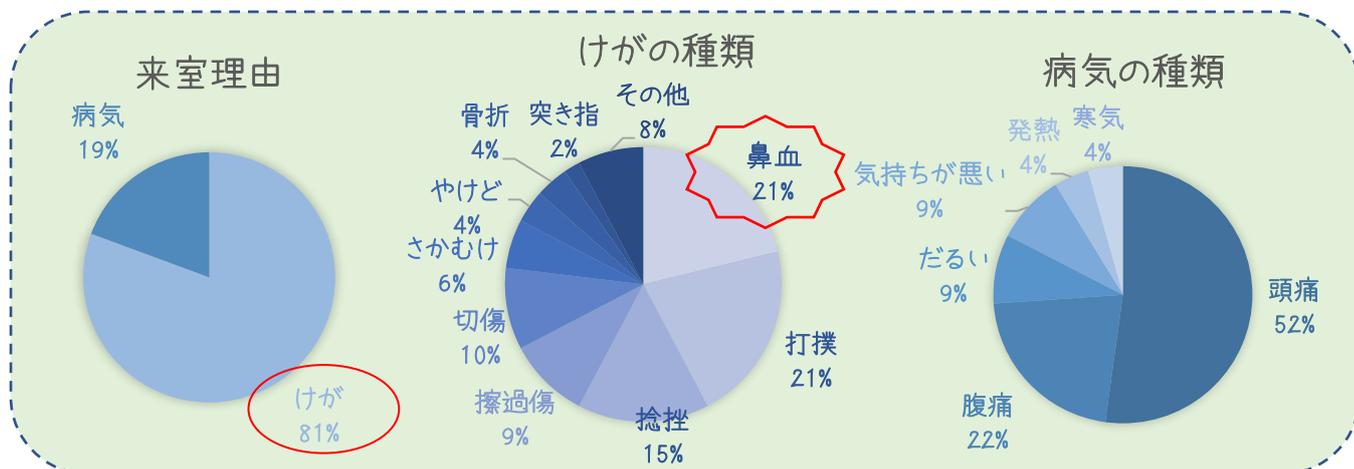


ほけんだより 3月号

2023/3
吉賀中学校
保健室 No.9

今年度もあっという間に終わりを迎えますね。4月になると新しい学年での1年がスタートします。春休みも規則正しい生活を心がけ、気持ちよく新学期を迎えましょう!

～保健室の1年間～



吉賀中では鼻血が出る人が多かった印象でした。鼻血の原因や手当を参考に見てみてください。

★なぜ鼻血が出る??

- ①刺激…ぶつける、鼻をこする、ほじる、強く鼻をかむ
 - ②粘膜の炎症…花粉症などのアレルギー、風邪や副鼻腔炎による粘膜の炎症がある
 - ③一時的な血流増加…発熱、体が温まって血管が広がっている
- このような原因により、鼻の粘膜に傷がつくと鼻血が出ます。

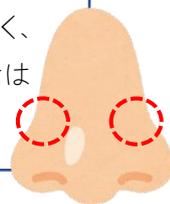


★鼻血が出た時の手当

◎止血・衣服の締め付けがある場合、ゆるめる。

- ・小鼻をつまむ。
- ・ティッシュを鼻には詰めず、軽く押し当てる
- ・座った姿勢で軽く下を向く

鼻血のほとんどが「キーゼルバツハ部位」からの出血です。キーゼルバツハ部位は、鼻の入り口から1cmくらいのところで、毛細血管が集まっていて、粘膜が薄く、出血しやすい部位です。止血するときはここを抑えましょう!



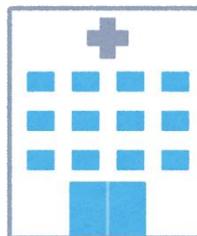
上を向くと喉に血が流れて具合が悪くなってしまいます。もし喉に血が流れてしまっても、飲み込まず、吐き出してください

★注意すべき症状

量：洗面器いっぱいほどの量の出血 時間：30分以上止まらない
頻度：すぐに止まるが数時間後や数日後に繰り返し出血する



専門的な処置を必要とするため、病院を受診しましょう



1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p> 	<p>朝ごはんを食べた</p> 	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p> 	<p>スマホなどを使いすぎなかった</p> 
<p>よく体を動かした</p> 	<p>快食・快便だった</p> 	<p>大きなけがや病気をしなかった</p> 	<p>ストレスをためなかった</p> 

＼ありがとうは魔法の言葉 ～感謝の気持ちを伝えよう～＼

「ありがとう」の言葉の由来を知っていますか？実は、「ありがたし(有り難し)」という言葉から生まれたようです。「ありがたし」とは、「めったにない」や「奇跡」という意味で仏教の言葉が由来です。そして、「ありがとう」と感謝の気持ちを口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出て、お互いが嬉しい気持ちになります♡

セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ありがとうと
言うだけで…

ドーパミン

やる気が
出てくる

オキシトシン

幸せな気持ちに
してくれる

言った人にも言われた人にも良いことがたくさんある「ありがとう」。

ちょっと照れるかもしれませんが、1年分の「ありがとう」を家族や友達に伝えてみませんか？



1年間ありがとうございました。引き続き、感染症対策をしながらの1年になりましたが、無事に今年度を終えることができました。来年度は、感染症対策が緩和されることも多くなるとは思いますが、臨機応変に対応し、健康に、安全に、過ごしていけたら良いと思います。まずは、4月に元気に新年度を迎えられることを楽しみにしています！

