

保健だより 3月



愛知県立尾北高等学校 保健室

3月の「さようなら」と 4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



春野菜でデトックス

そろそろ、春にしか食べられない菜の花やたららの芽などが出回ります。これらの春野菜は、ほんのりとした苦みが特徴。害虫から身を守るための「植物性アルカロイド」という成分が、苦みや独特の香りのもとです。

この「植物性アルカロイド」には、私たちの体の腎臓の働きを高めて、老廃物の排出を促す作用（デトックス）があります。ただし、毒性成分をきちんと取り除き、おいしく食べるために、水にさらす・ゆでこぼすなど、必ず「あく抜き」をして食べましょう。



三寒四温

気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



耳が「ツーン」となるのはなぜ？



飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときなどに、耳が「ツーン」となったことはありませんか？

これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っぱられて起こる現象です。

私たちの耳は、普段は鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧は急激に下がります。調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っぱられて「ツーン」となるのです。

改善するためには、中耳（鼓膜の奥）と咽頭（鼻の奥）を結ぶ耳管を広げて空気の通りをよくすることが必要ですが、最も簡単な方法は唾液を飲み込むこと。何か飲み物を飲んでもいいですし、アメやガムを食べても効果があります。

ちなみに、耳の内外の圧力を調整することは『耳抜き』と呼ばれ、ダイビングをするときにも使われているそうです。



*** 保健室より ***

カウンセラー来校日の追加日時について

*追加日時：3月12日（水） 11:00～17:00

カウンセリングを受けたい人は、担任または、保健室まで連絡してください。

