

ほけんだより 3月

福井県立三国高等学校 保健室
令和8年3月 発行

令和7年度の保健だよりも最後になりました。来年も皆さんのためになるような保健情報を届けていきたいと思っています。1年間、読んでくれてありがとうございます。

保健室 1年の振り返り



外科や内科の数、利用総数は昨年と同じくらいでした。外科では大きな怪我もなく、内科では「頭痛」での利用が目立ちました。予防やケアなど自分自身の健康管理法を見つけて行きましょう。

体調不良や怪我をした時、保健室を利用するように、歯科や眼科で治療改善が必要な時は、早めに医療機関で改善しましょう。報告を忘れずに!!

緊張型頭痛

症状

頭をきゅーっと締め付けられるような鋭い痛みが長く続く

対処

筋肉の緊張や凝りが原因
温め&ストレッチで
血行を促進する

よくある頭痛 と 注意したい頭痛

片頭痛

症状

片方または両方のこめかみ、目の周辺がズキズキ脈打つように痛む

対処

光や音などで悪化する
暗い静かな部屋で休む
冷やすのも効果的

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛み、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは命に関わることも…我慢せず医療機関へ!

生活リズムの乱れも頭痛に関係します。就寝時間、起床時間を一定にしましょう。休日だけ夜更かし・朝寝坊もリズムの乱れになります。



花粉症対策、始まっていますか？

アレルギーの仕組み

体にはウイルスや細菌と戦う「免疫」がある。この「免疫」の仕組みが、体内に入った花粉や食べ物など、害のない物質も敵と判断し…除去するために IgE 抗体を作る。

IgE 抗体は皮膚や粘膜の細胞の表面にアンテナのように張り巡らされる。再び花粉等が侵入したとき、細胞の中から化学物質が一気に放出されて、様々なアレルギー症状が出てくる。症状は様々(くしゃみ鼻水、目のかゆみ など)。

「舌下免疫療法」について

スギ花粉症を根本的に治すことを目的とした治療法です。ただし治療期間が3~5年と根気のある治療です。

気になる人は、保護者やかかりつけ医(耳鼻科、アレルギー科等)に相談してみてくださいね。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

- 例えば 寝る3時間前までに食事をする
- 寝る1時間半~2時間前に入浴する
- スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- 読書や軽いストレッチをしてリラックスする
- 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

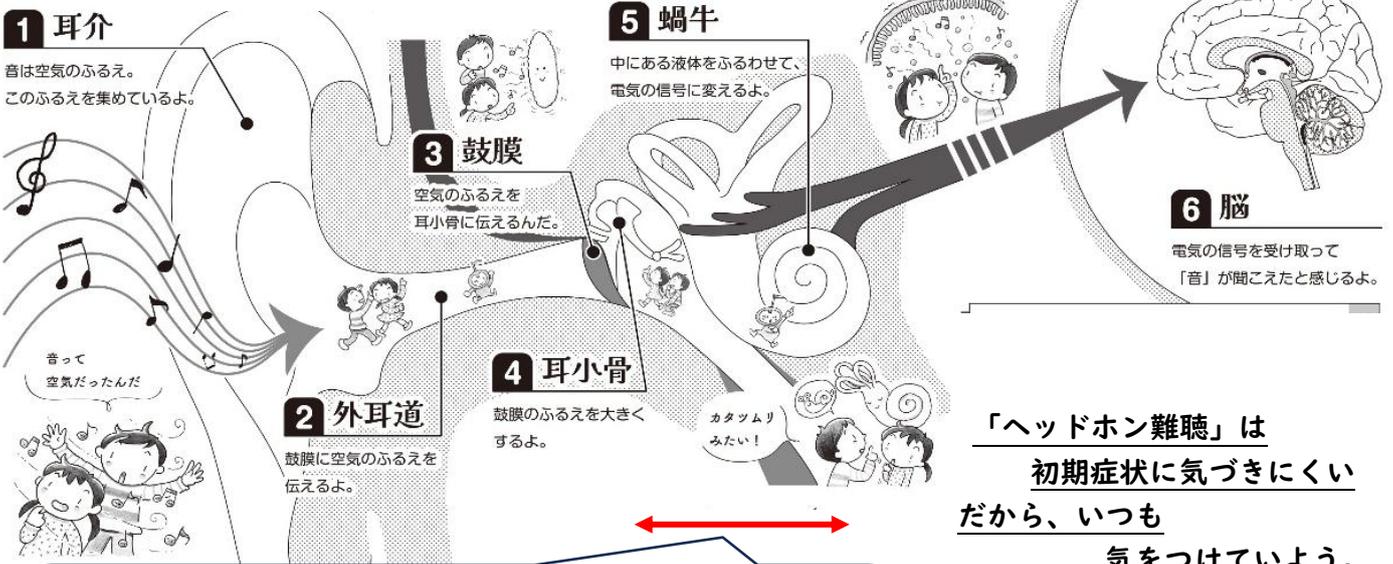
【裏面】3月3日「耳の日」特集 →→→



👂 気をつけたい「ヘッドホン難聴」

Q 思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため、音量を大きくしている
- ベッドフォン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドフォン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドフォン・イヤホンをつけてゲームをすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



「ヘッドホン難聴」は
初期症状に気づきにくい
だから、いつも
気をつけていよう。

- ・長時間大音量で聞かない。
- ・1時間に10分は耳を休ませる。
- ・ノイズキャンセリング機能のあるイヤホンを利用する。

ヘッドホン難聴は、内耳(矢印部分)が損傷してしまうこと。私たちは、蝸牛の中にある「有毛細胞」という音を感じる細胞の先端にある聴毛が音の振動を受け取ることで音を聞くことができます。大音量等の要因によって、聴毛が損傷を受け、音の振動を受け取れなくなり、難聴を引き起こします。

イヤホンの掃除、していますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば…
かゆみ、痛み、湿疹など

パーツごとのお手入れ方法

イヤピース	ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。
メッシュ部分	柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。
イヤホンケース	綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

天気の変化と自律神経の「ピミヨ」な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

気になる症状が

ある人は



耳鼻科へ!