

ほけんだより 3月

令和8年3月17日

県立加古川南高等学校

保健部

あっという間に年度末。この一年間、健康に過ごせましたか？

この時期は、環境の変化や寒暖差で体調を崩しやすくなります。新年度に備えて、体調管理を意識しましょう。時間的に余裕のある今こそ、生活リズムを身に付けるチャンスです。春休み中は予定を詰め込みすぎず、心も体もゆっくりと休める時間を作ってくださいね。

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済ます

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。

《キャンパスカウンセリング今後の予定》 4月14日(火)・27日(月)

新学期への不安・悩みがある人は、春休み中も遠慮なく保健室まで来てくださいね◎

3月3日は耳の日



やりすぎ注意！耳そうじ

耳垢には、殺菌や虫などの侵入を防ぐという大切な役割があります。また、耳には元々自分で掃除をする仕組みが備わっています。そのため、耳垢は耳の穴から外に出てきたものを優しく拭き取る程度で十分だと言われています。もし奥の方まで耳掃除をすると、自然と外に出てこようとする耳垢を押し込むことになり、かえって耳垢が溜まりやすくなります。耳掃除のし過ぎは、外耳道や鼓膜を傷つける恐れもあるので、注意が必要です。



耳掃除は ◆耳掃除は2～3週間に1度くらいでOK。

◆耳の入口のあたりを優しくぬぐう。

◆耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする。

◆耳の中がカサカサしたり、耳垢が詰まっていたら耳鼻科を受診する。



4月に入ると、すぐに健康診断が始まります。昨年の健康診断で指摘された疾患の治療や相談は済んでいますか？元気に新年度を迎えられるように、現在気になる症状のある人は、春休み中の受診・治療をお勧めします。

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。

事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？

自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。