

ほけんだより



がつ
3月

令和8年3月2日

筑波大学附属視覚特別支援学校

3月になりました。2月中旬より日差しが暖かく感じられる日もあり、少しずつ春が近付いてきていますね。しかし、まだ季節の変わり目です。一時的に寒さが戻ってきたり、急に暖かくなったり、日によって変わりますので、衣服の調節を上手に行い、体調管理に気を付けて過ごしてください。

今日は春、明日は冬?! 体調管理に注意しよう!

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日は暖かい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくで安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートを切るための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。



鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。

口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

(裏面に続く)

不安を感じる時、どうしていますか？

人の悩みのほとんどは、人間関係、コミュニケーションの悩み、社会生活の悩みです。悩みは人との関わりによって起こっていることが多いです。なので、家にこもって悩んでいても、解決することは難しいです。

●不安を減らすためには？

不安になるのは、必ず「ピンチの状態」「困った状態」のときです。そこから「早く行動して脱出しなさい！」というのが、不安の生物学的な意味合いです。ですから何もしないで、放置すればするほど、不安は強まります。「どうしよう、どうしよう」と悩み続けるほど、不安は強まるのです。思考停止のループに入ることです。行動を起こさない限り、いくら悩んでも絶対に問題が解決されることはありません。ですから、不安を消すために、「行動する」ことです。

① 話をする

「誰かに相談する」「カウンセリングを受ける」というのも「話す」ことです。友達とのおしゃべりでもストレス発散できます。雑談することによって人間関係を深めることができます。



② 悩みを書く

自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出されます。また、頭の中が整理され、悩みがハッキリして、間違った考え方や感情に気づき、修正する手がかりになります。毎日、日記をつけることもオススメです。



③ 体を動かす

不安というのは、「何かをしなさい！」というエネルギーなので、全力で何かに取り組みれば軽減、解消しやすいのです。

その最も良い例が、「運動」です。運動をすればセロトニンが活性化し、ノルアドレナリンを正常化したり、脳内を鎮静し、リラックスさせ、ネガティブな感情を消し去ってくれます。

悩みは、誰もがもっているのが普通です。その悩みに対する解消法を知り、ストレスが減れば、人生が楽に生きられるようになります。ストレスフリーな生き方を目指していきましょう。



気になる耳の症状…早めに耳鼻科を受診しましょう！

突発性難聴とは、あるとき突然、片耳だけが難聴になる病気です。

発症したことがはっきりとわかるほど、聞こえ方には強い違和感が生じます。まったく聞こえなくなったり、耳が詰まった感じになり、声が頭の中で響いたり、耳鳴りやめまいを伴う場合もあります。20～60代で発症することが多く、年間3万～4万人が発症するといわれています。

誰もが突然かかる可能性がある、決して珍しくない病気です。症状の程度にもよりますが、発症後1週間以内に受診して、1～2週間ほど薬を飲めば、おおむね治ると言われています。症状が出たら、早めに耳鼻科を受診しましょう！



(担当)養護教諭 小菅 貴子・御代 聡美