

平成29年度も最後の1ヶ月となりました。月日の過ぎるのは本当に早いですね。3月は、3年生は進学、1, 2年生は進級に向けてそれぞれ準備を始める時期でもあります。最後まで気を抜かずに健康管理をして新学期に備えてください。1日1日を大切に過ごしましょう！



## ストレスからくる耳の病気について

3月3日は耳の日といわれています。耳の病気と聞くと、難聴や中耳炎がすぐに思い浮かびますが、他にもストレスからくる耳の病気があります。それは、「メニエール病」といわれる病気で、最近は年齢を問わずに増えてきているそうです。今月号では、現代病とも言われる「メニエール病」について詳しく解説します。

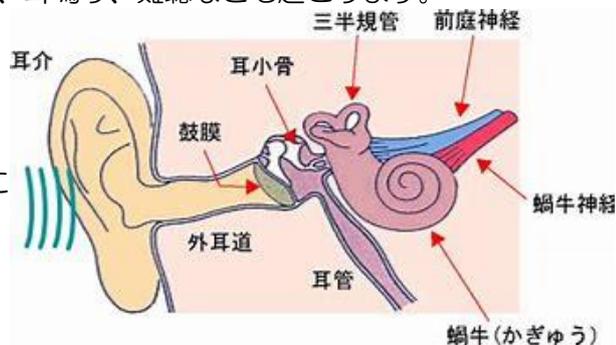


### <メニエール病とは？>

主な症状としては、突発的な回転性のめまい発作に襲われます。自分は静かに座っているのに、急に周りの風景がグルグル回り出したり、靴紐を結んで立ち上がった瞬間にめまいがしてしゃがみ込んでしまったりなど、めまいが数十分からひどい場合は数時間続くことがあります。また、めまいが激しいと吐き気がして嘔吐することもあります。他にも、耳の閉塞感や圧迫感、耳鳴り、難聴なども起こります。

### <どうして起こるのでしょうか？>

「メニエール病」は、内リンパ液の生産と吸収のバランスがくずれることで起こります。内リンパ液がたくさん生産されると、音を伝える「蝸牛」や平衡感覚を司る「三半規管」などに内リンパ液がたまって腫れることが原因と言われています。内リンパ液が増えるのはストレスが原因とも言われています。また、めまいの発作が起こりやすいのは、精神的な疲労や、肉体的な疲労を感じていたり、睡眠不足の時が多いです。さらに気圧が低いときにも発作が起こりやすくなります。



### <どのような人がないやさいでしょうか？>

「メニエール病」は肉体的、精神的なストレスの影響を受けやすい病気であることから、発症年齢が若いことも特徴です。男女での大きな差はありません。性格的には神経質な人、几帳面な人、完璧主義の人に起こりやすい傾向があります。対人関係がうまくいかなかったり、進級や進学で環境が変わったり、自分では処理できないほどの悩みを抱えた時に、発症するケースが目立ちます。ストレス社会の現代では、「メニエール病」になる人は増加傾向にあります。

### <治療や予防の方法は？>

有効な薬もありますが、症状が繰り返される場合は心理療法などもあり、生活の中での抱えているストレスを避けるためのアドバイスもしてもらえます。重症でない限り手術などは行いません。また、予防としては起床・就寝・食事の時間を決めて、規則正しい生活を心がけることや、疲れをため込まない、日頃からリラックスを心がけ、音楽やスポーツなど自分の好きなことでストレスを解消することなどです。

# 1年間を振り返ってみましょう！



あと、1ヶ月するとみなさんは今より1つずつ学年が上がります。

新しい学校や新しい学年で自分の力が充分に発揮できるように、春休みの間に是非準備をしてください。体・心・生活・その他色々な方面から、準備してほしいことをお知らせします。

## 体

今年、病院へ行くように言われていて、まだ行っていない人はいませんか？ 4月からは健康診断が始まりますので、それまでに治療がすすんでいるといいですね。時間のあるうちに、病院へ行って来ましょう。

## 心

友達とけんかしたままの人はいませんか？ 気まずい気持ちのまま新学期を迎えるよりは、思い切って仲直りしてみませんか？ ストレスがたくさんたまってしまった人はいませんか？ 是非、春休み中にリフレッシュして、ストレスを解消しましょう。自分に合ったストレスの解消方法を見つけてみるのもいいかもしれません。

## 生活

早寝早起きはできましたか？ 好き嫌いせずに何でも食べることが出来ましたか？ うがい手洗いを習慣づけていましたか？ ハンカチやティッシュはいつも身につけていましたか？ 歯みがきはきちんとできましたか？ …など、この機会に自分の生活習慣をもう一度見直して、4月から快適な生活が始められるようにしましょう。

## その他

1、2年生は上ばきや体操服、Yシャツなどサイズを確認しておいてください。小さくなって新たに購入する必要がある人は早めに準備してください。購入できるお店が分からない人は、担任の先生が清水まで聞いてくださいね！

また春休み中は、家のお手伝いもしっかりやりましょう。

保健室から1年を振り返って

養護教諭 清水由美子

今年度も1年間、保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。おかげさまで大きな病気や事故もなく、69名が元気に1年間を過ごすことができました。今年度は2月の始めに校内でもインフルエンザが出ましたが、現在は終息しています。

3年生にはこれが最後の「ほけんだより」となります。文林中学校での3年間はいかがでしたか？ ちょうど今皆さんの健康の記録をまとめていますが、男子は3年間で約20cm位、女子も5~10cm位は身長が伸びました。本当に皆さん大きくなったなーと感動しています。中学校の3年間は体も心も劇的に変化しますが、そんな姿を毎日見ていることができ本当に幸せです。1、2年生もこれからどんどん大きくなるのが楽しみです。質の良い栄養を摂って、たくさん運動をして、良い睡眠を得ることが、良い心と体を作るもとになります。

3年生の皆さんお元気でご活躍ください！ 1、2年生の皆さん来年度もがんばりましょう！