

保健だより 8月号



土浦第一高等学校 定時制保健室



嗅覚による情報

私たちは、周囲の情報を得るために、主に視覚や聴覚を使っていると言われていますが、嗅覚による情報も大切です。

鼻から入ってきた「においの物質」がにおいセンサー（嗅覚受容体）でキャッチされると、電気信号として脳へと伝達されます。その情報をもとに、私たちは「これは食べ物が腐っているにおいだ」「何かが燃えている（ここは危険だ）」とを感じるからです。

このように、嗅覚による情報は危険を察知する役割がある一方で、においから料理のおいしさを感じたり、季節を感じ取ったり、懐かしさを感じたり、私たちの心にも大きな影響を与えています。

もし「鼻がつまってしまうにおいを感じにくい」「においがわからない」など、気になることがあるなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

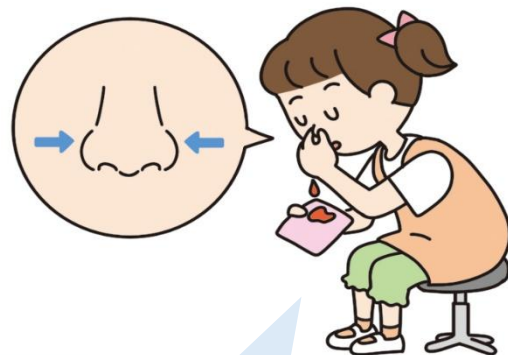


鼻血が出たら、どうする？

授業中に急に鼻血をだして、保健室に来室する生徒がいますが、残念ながら正しい処置をしてから来室してくる生徒はいません。急に鼻血がでたら、びっくりするとは思いますが、慌てずに落ち着いて正しく処置をしましょう。

正しい処置のしかた

- ① やや下をむいて、（うつむき気味に）座ります。
- ② 小鼻を強めに5～10分ぐらい摘まみます。
- ③ そのまま安静にして、血が止まるのを待ちます。



これはダメ！

- ✖ 上を向く。
- ✖ 首の後ろを叩く。
- ✖ 鼻を何度もかむ。
- ✖ 鼻をほじる。
- ✖ ティッシュを無理やり鼻につめこむ。



のどや口に血が流れてきたら、飲み込まないでティッシュなどに出ししましょう。

自分の「いいところ探し」をしてみよう

「あなたのいいところ（長所）はどこですか？」と聞かれて、すぐに答えることができますか？「悪いところ（短所）のほうにすぐに思い浮かぶ」とか「友だちのことなら答えられるけど自分のことは難しい」という人もいるかもしれませんね。また、他の人と比べて自分はダメだと思いこんでいる場合もありそうです。でも、誰にでも必ずいいところがあるのです。



では、どうしたら自分のいいところを見つけられるのでしょうか。もし悪いところのほうにすぐに思い浮かぶというのなら、まずは自分の短所だと思ふところをあげてみましょう。そして、その短所について別の角度からとらえ直して、肯定的な言葉に置き換えてみます。例えば「あきっぽい」という短所も、肯定的にとらえれば「好奇心旺盛」というふうにいえますよね。

また、自分のことをよく知っている家族や仲のいい友だちに、自分のいいところはどこか聞いてみるのも、ひとつの方法です。きっと自分では気づいていなかったいいところについて教えてくれるはずです。

そして、もし比べるのなら、その相手は他の人ではなく、「過去の自分」にしてみしましょう。前より少しでもできるようになったり、一歩でも踏み出せたことなどがあれば、それはあなたのいいところにきつとつながっていきます。

いいところ探しは自分をよく知る機会になります。ぜひ試してみてください。

甘いもの、食べ過ぎていない？

砂糖やスイーツ、清涼飲料水、炭水化物（白米やパン）など、甘いもの（糖質）を摂り過ぎていませんか？体内で糖が余ったり、早食いやドカ食いで急激に血糖値が上昇したりする状態が続くと、「糖化」が心配です。「糖化」は「体の焦げ」とも呼ばれ、肌や血管の老化を速め、さまざまな病気の原因となります。

そんな怖い「糖化」を防ぐには、栄養バランスのよい食事をよく噛んでゆっくり食べること、適度に運動することなどが大切です。

