

# 協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校 保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

## ～保健室より～

### 8月7日は鼻の日

風邪をひいたりアレルギーを起こしたりして鼻のトラブルは誰もが経験したことがあると思います。鼻を大切に病気から体を守りましょう！

**鼻の役割** ①呼吸(加湿・加温・フィルター)  
②におい ③声を響かせる(共鳴・発声)



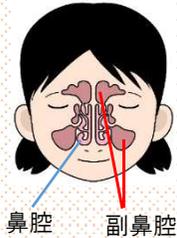
### 鼻の病気

鼻の病気によく聞く名前「<sup>びえん</sup>鼻炎」は鼻腔、「<sup>ふくびくろえん</sup>副鼻腔炎」は副鼻腔が炎症を起こしている状態のこと。

#### 「鼻炎」

鼻炎では炎症のために「鼻粘膜」が腫れた状態になります。症状は、くしゃみ・鼻づまり・鼻水などで、色々な原因物質によって粘膜が刺激されたことによって起こります。

- ◆アレルギー性鼻炎  
⇒ハウスダストやダニ、花粉などが原因
- ◆急性鼻炎「鼻かぜ」  
⇒ウイルスや細菌などが原因
- ◆慢性鼻炎・肥厚性鼻炎  
⇒急性鼻炎を繰り返したり、長引いたりした場合



#### 「副鼻腔炎」

副鼻腔炎は、ウイルスや細菌などの病原体が副鼻腔の粘膜にすみついて炎症を起こし、膿などが副鼻腔の中にたまる病気です。

- ◆急性副鼻腔炎  
粘り気のある膿のような鼻水が出たり、鼻づまりや頬が痛くなることもある。  
1か月くらいで治まるものが急性副鼻腔炎。
- ◆慢性副鼻腔炎(蓄膿症)  
透明や膿のような鼻水が出たり、頭が痛くなる場合もある。  
3か月以上症状が続くものが慢性副鼻腔炎。

鼻で呼吸ができなくなると口呼吸になります。口呼吸になると、次のようなことが起こりやすくなります。

- ①喉が痛くなる
- ②風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる
- ③集中できなくなる
- ④虫歯や口内炎などができやすくなる

**鼻の病気は放っておかず、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう！**

**！注意！** 鼻の奥と耳は耳管という管でつながっています。鼻を強くかむと耳管を通じて、病原体が耳に入ってしまう場合がありますので、気をつけましょう。

正しい鼻のかみ方

片方の小鼻を押さえて穴をふさぎ、もう片方をゆっくりと小刻みにかむ



## ～教育相談室より～

コロナ禍でようやく始まった学校もいよいよ夏休みになります。相談室にはいろんな悩みや問題を抱えた生徒さん、保護者の方、担任の先生が訪ねてきました。ここまでの学校生活で多かった相談・困りごとについて述べたいと思います。

一番多い相談は友人関係のトラブルです。次は生活習慣の乱れについてです。その他、部活動、学習、心身のバランス不良、など多岐にわたります

現代の青年はリアルな社会でトラブルを抱えるだけでなく現実から離れた情報社会の中でのトラブルに巻き込まれているケースも多いです。生活が乱れる原因はほとんどが様々なトラブルからくるストレスのようです。

次に、生活が乱れてしまった一例をあげてみます。

例 1)

部活動でトラブルがあり部活動に出にくくなった。暇になった時間はほとんどスマホでゲームしたり動画をみたりして過ごすようになった。そのうちにオンラインゲームに夢中になり持て余したエネルギーをゲームの大会にエントリーし夜中でも昼間でも関係なくランキングが一つでも上がるようにゲームにのめりこんだ。

結果、いつの間にか学校にも行かなくなり家にこもるようになった。親が注意するも言うことを聞かず、あげくの果てに注意した親に対して暴力を振るうようになった。

例 2)

A 子は男女交際のトラブルから交際相手の悪口をツイッターに載せた。それを見た彼氏の知り合いがさらに A 子の悪口ををツイッターに載せた。顔写真や URL も載せて「〇〇の悪口を言っているやつ」とハッシュタグまで付けた。あっという間に広まり、それを見た A 子の友達から、「やばいよ」と忠告のラインが来た。

それ以来いろんな場面で誰かに後を付けられたり、ひそひそ自分のうわさを言われているような気がしたり、外出するのが怖くなり学校に行けなくなった。

例をあげればきりがありません。スマートホンやパソコンを利用することは便利で楽しいことです。でも利用の仕方を間違えたり、依存症になってしまったら高校生ではいられなくなってしまいます。夏休み期間中、「暇だ～」と通信機器をいじってしまう時間が長くなるとトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。利用方法、利用時間に十分気を付けて家族と決めたルールを守って利用しましょう。



## ～生徒課より～

まもなく、夏休みに入ります。今年はコロナの影響で過ごし方も例年とは違う夏休みになると思います。そのためにも、生徒の皆さんは日ごろからニュースに関心を持ち、感染などの状況などを気にするよう心掛けてください。

また、都市部からの帰省の人も増えるでしょうし、皆さんも、どうしても行かなければならないこともあると思いますが、マスクの着用や3密を避けるように心がけてください。

しかし、家にいる時間が長いからといってスマホばかりの生活にならないよう、規則正しい生活を心掛けて、普段、出来ない家の手伝いなどを率先して行うようにしてください。

詳しい内容は担任の先生より配布される「**夏季休業中の過ごし方**」をしっかり読んで、有意義な夏休みにしてください。

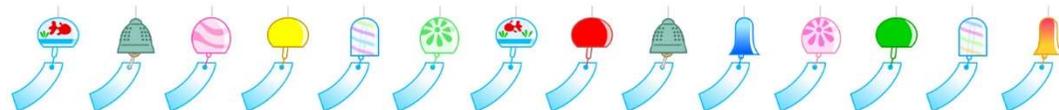


## ～お知らせ～

◆「眼科受診のすすめ」を学校からもらっていたけれど、まだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して眼科を受診しましょう！

### 【学校の予定】

|           |                |
|-----------|----------------|
| 8/1～8/16  | 夏季休業期間         |
| 8/8, 9    | オープンスクール       |
| 8/11      | サマースクール        |
| 8/13～8/15 | 学校閉鎖期間         |
| 8/17      | 学校開始           |
|           | ①全校集会 ②～月曜日の授業 |



## ～生徒会より～

生活交通安全委員会より

67

皆さん、上の数字は何の数字でしょう。この数字は、先週の2重ロック点検時の本校駐輪場での自転車未施錠または鍵設備無しの台数です(1か所施錠していれば○)。

ちなみに、2018年の警察庁の統計資料によると、日本全国における犯罪の件数は約82万件でした。その内自転車の盗難はなんと18万件(1日あたり500台盗まれている計算)。ダントツ1位！非常に多いですね。

本校敷地内なら安全と思いきや施錠していない生徒の皆さんも多いのでは？日ごろから自転車ロックのクセを付けて置きましょう。これから夏休みです。街中での駐輪場の利用マナーも守りつつ自転車ロック忘れずに！



「スポーツ自転車盗難の現状と対策 - AlterLock」より



「誰かに話を聞いてほしい」でも  
身近な人には相談できないときは...

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支えるSNS相談」で検索

無料の電話やネットで相談できる場所があります。

