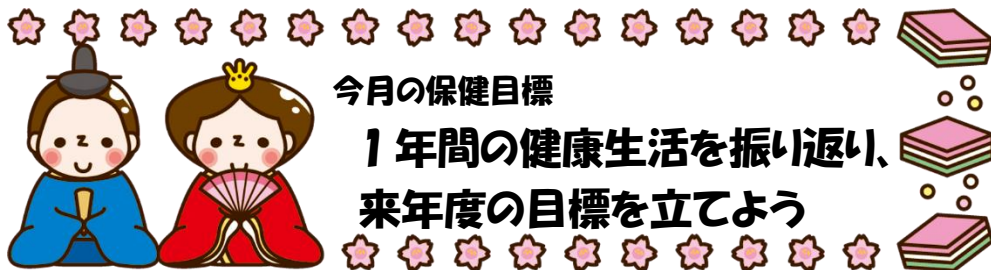


ほけんちより 3月

令和6年3月
岩国市立錦中学校
保健室

少しずつあたたかくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心がいやされ、リフレッシュできます。たくさんきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

今年度最後の月になりました。今年度の生活を振り返り、4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。



1年間をふり返ろう

できたと思うものに○をつけましょう。また、できなかったと感じるものについては、どのようにしたらできるか考えてみましょう。

- 早寝・早起きができた
- 毎日朝ごはんを食べた
- 食後や寝る前に歯みがきをした
- 石けんで手洗いした
- 元気に体を動かした
- 友達と仲良くした



食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかもしれません。



睡眠

朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かったりすることもおすすめです。



運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝ったりしましょう。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切にすることを心がけてみましょう。



感染症対策

特に石けんを使った手洗いは、感染症対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



心

ストレスには良い影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手な気持ちの切り替えや処理ができないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかもしれません。



3月3日 この日は何の日...?

いきなりですが、問題です！3月3日は何の日でしょう？3の形が、何かに似ていませんか？答えは体のパーツにあります。このパーツは、生活するうえで、とても大切なものです。読み進めていくと答えがわかるかも…！

◆◆◆◆◆ こんなヒミツがあります！ ◆◆◆◆◆

体で一番小さい骨や、かたつむりがいるんだって！？

このパーツには、体の中で一番小さな「あぶみ骨」という骨があります。また、かたつむりに似た「かぎゅう」という迷路のような道もあります。



◆◆◆◆◆ こんな役割をしています！ ◆◆◆◆◆



からだに2つあるから、アレがどこからきているかわかるよ。

実はからだのバランスにも深く関係しているよ。



音を聞くことができます。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかります。そして、三半規管と重力や揺れを感知する耳石器があり、体のバランスをとっています。

答えがわかったかな？

3月3日は()の日です！

保健室の掲示物で
答えの確認をしましょう

子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。聞こえにくいだけだから、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。異常を感じたら早めに病院を受診しましょう。



イヤホン難聴(ヘッドホン難聴)

イヤホンを使って大きな音を長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

保護者の方へ

今年度も学校保健安全委員会を開催します。学校保健安全委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、家庭や地域社会等と連携して健康づくりを推進する組織です。ぜひ生徒と一緒に、健康づくりについて考えていただけたらと思います。ご多用中とは存じますが、ご参加いただけると幸いです。お待ちしております。

日時 令和6年3月12日(火) 14:35~15:25
場所 岩国市立錦中学校 多目的室
テーマ 「健康に必要な要素について」

