

ほけんだより 3月

令和5年3月
岩国市立錦中学校
保健室

「雪がとけると何になりますか?」という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」です。雪がとけ、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。

今年度も今月で最後です。4月からは新しい学年にステップアップします。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。

3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返り、
来年度の目標をたてよう

健康チェックをしよう

この1年間できていたものに○をつけよう!!

- () 早ね早起きができた
- () 毎日朝ごはんを食べた
- () 毎日排便をした
- () 毎日歯みがきをした
- () ハンカチ・ティッシュを忘れなかった
- () 元気よくあいさつできた
- () 手洗いうがいを自分からできた

1年間がんばったみなさんへ

1年を長く感じた人も短く感じた人もいますが、数字で見ると、みなさんのからだはこんなに働いていました。来年度に向けて、がんばった自分のところとからだをいたわってあげてくださいね。

問題1 1年間に約3.6センチ成長。何の長さ? つめ or かみの毛

正解は「つめ」です。つめは1日におよそ0.1ミリ伸びます。10日で1ミリ、1ヶ月で3ミリ、1年で3.6センチ伸びるというわけです。つめの役目は、**指先を守ることと物をつかみやすくすること**です。その役目を果たしてもらうために、**ちょうどいい長さ**にしましょう。ちなみにかみの毛は1日に0.3~0.4ミリくらい伸びます。1ヶ月で1センチ、1年で12センチくらい伸びます。

問題2 1年間に3,000万~5,000万回。何の回数? 心臓が動いた回数 or 息をした回数

正解は「心臓が動いた回数」です。心臓は1分間におよそ60~100回動いています。心臓の役目は、**ポンプのように動いて「血液」をからだ中に送ること**です。**血液には人が生きるための栄養が含まれています**。ちなみに1年間に息をした回数は、600万~1,500万回くらい。1分間に12~30回くらい息を吸ったり吐いたりしています。

“いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dB以下(木の葉が触れ合う程度の音量)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

3月3日 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、なに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。読み進めていくと答えがわかるかも…！

「3」に、似ている わたしはなーんだ？

わたしの中には、体で一番小さい骨や、かたつむりがあるんだって！？



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。

「3」に、似ている わたしの役割を教えるね！

実はからだのバランスにも深く関係しているんだよ。



わたしの役割といえば、みんなもよく知っているアレ。からだに2つあるから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。



役割は、音を聞くこと。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、奥にある「体のかたむきを感じる」場所で、体のバランスをとっています。

3月3日はわたしの日！ わたしがだれかわかったかな？

3月3日は()の日！

わかった人は保健室まで答え合わせしにきてね！

学校保健安全委員会

2月27日(月)に1・2年生を対象に、学校保健安全委員会を開催しました。今回のテーマは「メディアコントロールチャレンジの結果からわかったこと」。年間3回行ったチャレンジを振り返り、見えてきた課題について考えました。《健康安全委員会 発表「メディアコントロールチャレンジの結果からわかったこと」》

平日と比べ、休日は多くの時間、メディアを使っています。



「役に立つから」と目的を持ってメディアを使用している人も多い結果でした。

健康安全委員会からの提案

- ① メディアの使用時間を決め、タイマーを設定する
- ② メディアの使用について、ルール作りをする



《養護教諭 保健指導「みんいく～メディアコントロールチャレンジの結果から～」》

なにか、自分たちの生活で変えられることはあるかな？



体内時計がくわらないために規則正しい生活がしたいです。

学校歯科医 楊井先生より

学校歯科医の楊井先生にも、ご出席いただきました。ありがとうございました。



眠れないときは、大きく深呼吸すると、副交感神経が刺激され、眠りにつながりますよ。