

ほけんだより3月

令和7年3月5日(水) 発行
東浦中学校 保健室 No.12

3月保健目標

健康生活の 反省をしよう

3月に入り、ようやく暖かな日が増えてきました。ただ、朝晩はもちろん、日中でもまだ真冬の寒さが戻ってくる場合があります。気温・天候の動向に注意しながら衣服を調節しましょう。本格的な春までもう少しです。しっかり体調管理を続けていきましょう。



保健室の1年間

※2月28日(金)時点

保健室の
利用件数
けがや体調不調で利用した件数

880
件

体調がわるくて
来た人 **609**人
(延べ人数)

一番多かった症状
頭痛

ケガの手当てで
来た人 **241**人
(延べ人数)

一番多かったケガ
打撲

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。規則正しい生活を心がけて、学校で1日中元気に過ごせるようにしていけるとよいですね。

頭痛や腹痛が頻繁に起こる人は、病院を受診して自分にあった薬などを処方してもらうことも検討してみましょう。また、けがは体育や部活動中が多くなっています。準備運動をしっかりと行い、けがを減らしていきましょう。



4 5 6 7 8 9 10

1年間を 振り返ろう

11 12 1 2 3

1年間の自分の健康生活を振り返り、「できた!」と思うものにチェックしましょう。すべてにチェックがついた人は残り1か月間も気を抜かず、来年度も健康な生活を継続しましょう。チェックのつかなかった項目はどうすれば改善できるのかをしっかりと考え、すべてにチェックがつく健康生活を習慣化させていきましょう。

朝食も欠かさず食べ、
バランスよく
栄養をとった

夜更かしをせず、
質の良い睡眠を
十分にとった

運動やお手伝いなどで
体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかり行えた
(手洗い、マスク、換気など)

時間やルールを守り、
メディアとうまく
付き合えた

ストレスを上手に
解消した

人を思いやり、
親切にすることが
できた

3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

3月9日はサンキューの日



ありがとう



感謝の気持ちを言葉で伝えよう

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

