

ほけんだより 3月

何北中 保健室

R7. 3. 13

3月になり少しずつ春を感じる季節になりました。

3年生は中学校生活が後少しとなり、春からの新しい生活に向けて、2年生は新しい学年に向けて、期待や不安など色々な思いを抱えていることと思います。

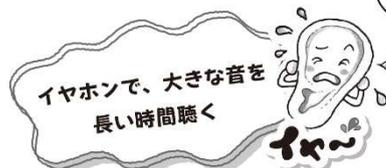
3学期も後少しになり、まとめの時期になりました。この1年を振り返るよいまとめの月になるように過ごせるといいですね。

もちろん、勉強や運動など色々なことをがんばるためには、「健康」という土台があってこそということも忘れないでくださいね。



耳がイヤ〜なこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね



ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が見えくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

音楽

骨でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、



脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ

せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

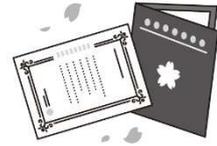
注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。



1年間を振り返ろう



健康



- ・むし歯など必要な治療は終わっている。
- ・不注意で大きなケガをしなかった。
- ・ケガをした時、自分でできる応急手当ができた。
- ・健康に過ごせるよう努力した。

成長



からだ

- ・この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- ・運動と食事のバランスを考えて生活できた。
- ・自分の体の成長や変化に興味がある。

振り返ってできていない項目があれば、新しい学年に上がるまでに改善できるように取り組んでみよう！

生活



- ・毎日、だいたい決まった時刻に起きることができた。
- ・睡眠は十分に取れた。
- ・1日3回の食事をしっかり取れた。
- ・よい姿勢を意識することができた。
- ・なるべく体を動かすよう心がけた。

こころ

- ・周りの人と協力しながら物事に取り組めた。
- ・他の人をわざと傷つけるような言動や行動をとらないよう気がつけた。
- ・困った時や悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の健康生活に係わる目標を考えてみよう！

1年後どんな自分でいたいですか？そのために、どんな行動が必要ですか？

3年生のみなさんへ

いよいよ明日は卒業式ですね。3年間、みんなの成長を見守ることができたことを嬉しく思います。勉強のこと、友だちのこと、自分のこと、色々なことに悩みながら毎日がんばるみんなの姿は輝いていました。3年生からいただいたメッセージを読みながらみんなと過ごした日々を思い出し、胸が熱くなりました。後少して、9年間の義務教育が終了します。

これからは自分自身で考えて、判断し行動していく場面が多くなってくると思います。健康面においてもそうです。自分にとって何が必要か、また何が大切か、考えながら生活してほしいと思います。

これからの出逢いを大切にして、どんどん素敵な大人に成長していきましょう。

みんなのことずっと応援しています。3年間ありがとう！

