

ほけんだより



平成29年3月1日（水） 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「1年間の健康生活を振り返ろう」です。



1月下旬から流行し始めたインフルエンザも、落ち着いてきました。しかしまだ油断は禁物です。引き続き手洗い・うがいをしっかり行いましょう。この時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいです。4月からの新学期によりよいスタートができるよう、春休み中も規則正しい生活を送りましょう。



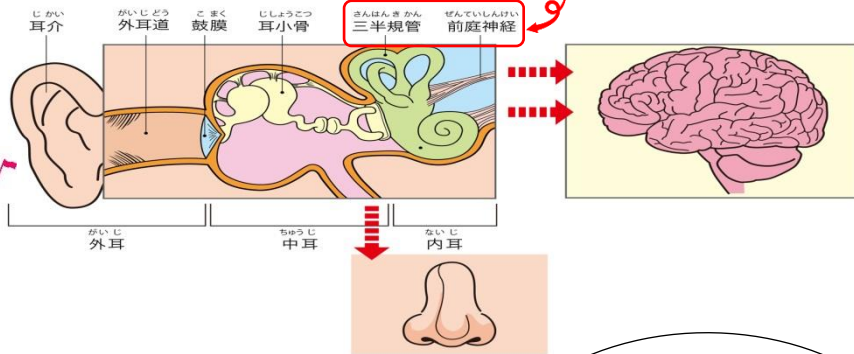
耳の役割

① 音を聞く聴覚機能

→音は振動となって聴覚神経へ伝わり、脳が音を認識する。

② 体の平衡感覚を保つ

→耳の奥には、体の動きや傾きを脳に伝える器官があります。



ヘッドホン雑聴に気をつけよう!

ヘッドホン雑聴とは・・・

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、音を聞き取る細胞が傷つきます。毎日長時間大きい音を聞き続けると、傷ついた細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が壊れてしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

WHO（世界保健機関）がすすめる音楽プレーヤーの使い方

- ・1日1時間未満にする
- ・最大音量の60%程度で聞く
- ・騒音時はノイズキャンセリング機能を使い、音量を上げない



健康生活 成績表!

1年間の健康生活を振り返ろう!

選んだ番号を口の中を書き合計で30点
とればあなたは健康的!何点とれるかな?

合計

点

<input type="checkbox"/> 何でもよく食べたかな? ①好き嫌いがたくさんある ②少し嫌いな物がある ③何でもよく食べた	<input type="checkbox"/> 人との関わりは? ①辛いことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた
<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ持てた? ①忘れることが多かった ②かばんの中には入っていた ③いつもきちんと持ち歩けた
<input type="checkbox"/> 外出後の手洗いうがいは? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	<input type="checkbox"/> 爪は伸びていなかった? ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
<input type="checkbox"/> テレビ・ゲーム・携帯電話は? ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた	<input type="checkbox"/> 朝の目覚めは? ①起きるのが辛い、起こされた ②ときどき起きるのが辛かった ③いつも気分良くスッキリ!
<input type="checkbox"/> 毎日の睡眠は? ①4時間以下だった ②5~6時間程度だった ③7~8時間、決まった時間に寝た	<input type="checkbox"/> 朝ごはん食べたかな? ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた

新年度・新生活におけて

①むし歯や視力の治療は済んでいますか?

健康診断でむし歯や視力の異常が見つかったけれども、まだ治療していない人は、春休みのうちに病院を受診しましょう。放っておくと進行し、治療に長い時間がかかることもありますよ。

②調子の悪いところはありませんか?

からだや心のことで、どこか気になるところや心配なことがあったら、家族や先生に相談してくださいね。万全の体調で新学期を迎えましょう。

保健室から

保健室では、この1年間たくさんの温かい場面を見かけることができました。体調がすぐれない友達に付き添ってあげたり、心配して保健室まで迎えに来たり、声をかけてあげたり、足をくじいた友達に肩をかけてあげたり・・・たくさんの「ありがとう」を聞くことができました。

このやりとりを見るたびに、みなさんの思いやりの心にふれることができました。保健室からみなさんへ、ありがとう!!

