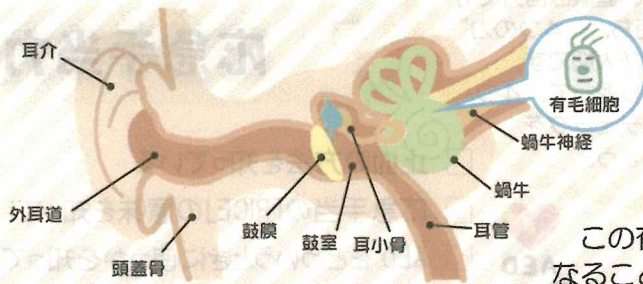


少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。3年生は卒業、1・2年生は学年最後の月になり、あっという間に今年度が終わろうとしています。4月から新しいスタートが切れるように、自分の健康について振り返り、今から新年度の準備を始めましょう。

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 ①

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 ②

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休ませることで回復することができます。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 ③

身近な病気だと知ろう

スマホなど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。



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



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。

あたいまえをありがとうに

「あたいまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたいまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも？！





病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動している
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときには、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、体と心が健康であること。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックをしましょう。



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こったときに解決法を考えられる
- 心が疲れているときに自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういうときに使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましよう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。“4つの力”とあわせて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック項目

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？ | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？ | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？ |
| <input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうんちが出た？ | <input type="checkbox"/> やる気わいてくる？ |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？ | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？ |



保護者の皆様へ

1年間を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室の様子からも、生徒の成長を感じ、とても嬉しく思います。今後も生徒の健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活が送れるよう見守っていきたいと思います。今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。また4月から、定期健康診断が始まります。元気に新年度を迎えられるよう、ご家庭でも心と体の両面からのサポートをお願いします。また来年度もご協力いただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。