

# ほけんだより



令和4年3月1日 水海道西中学校 保健室

日差しが暖かくなってきました。3年生のみなさんは、卒業式まであと少しですね。1年間を振り返りながら、今の時間を大切に過ごしていきたいですね。2月は2クラスの学級閉鎖がありました。急な事でしたが、新型コロナウイルスの感染力が強いため、蔓延させないための措置でした。茨城県の緊急事態宣言が3月6日までで解除される予定ではありますが、私たちにできる感染予防を続け、健康に今年度を締めくくりたいですね。



## 3月3日は耳の日です



「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。現代では目覚ましのアラーム音、スマホの着信音など電子機器の音をよく耳にしています。たまには外へ出かけて、耳をすましてみましょう。鳥の鳴き声、風の音。自然の音を聞いて耳も心もリラックスしましょう。

### 耳の中はこうなっている



### 耳のお手入れ

話が聞こえる  
くらいの大きさで  
休憩をとりながら  
長時間聞かない



### ヘッドフォンを使う時は

不潔なつまめや耳かきを  
耳に入れない

耳そうじは  
2～3週間に  
1回



プールの  
前には  
耳あかを  
とる

### 耳に優しく鼻をかむ

鼻やのどの病気を  
早く治そう



鼻は片方ずつ、  
ゆっくりかもう

## 3年生の保護者の方へ

保健関係の書類を今月返却いたします。お手元に渡りましたら内容をご確認いただき、今後の生活にご活用ください。よろしくお願いいたします。



# 一年間の健康生活の反省をしましょう



今年1年を振り返って、健康に気を付けて過ごすことができましたか？これまでの、ほけんだよりで学んだ健康の知識を、今後の生活に生かしてくださいね。

<p>◎生活リズム◎</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>朝、すっきりと目が覚めた</li> <li>毎日朝食を食べた</li> <li>バランス良い食事を心がけた</li> <li>便秘はしなかった</li> <li>暴飲暴食をしなかった</li> <li>夜は12時前に寝た</li> </ol>  <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">点</div>	<p>◎健康管理◎</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>健康に過ごす努力をした</li> <li>毎日、適度に運動をした</li> <li>むし歯はない、もしくは治療した</li> <li>手洗い・うがいをきちんとした</li> <li>危険な行動をとらなかった</li> <li>交通ルールを守った</li> </ol>  <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">点</div>
<p>◎心の元気◎</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>気分転換が上手にできた</li> <li>夢中になれることがある</li> <li>1年前より心が大人になった</li> <li>悪い誘いに乗らなかった</li> <li>自分の良いところを3つ以上言える</li> <li>友達の良いところを5つ以上言える</li> </ol>  <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">点</div>	<p>1項目1点とし、合計点を出しましょう。 (18点満点)点数の低い分野については、意識して改善していきましょう。</p> <p style="text-align: center;"><b>一年間の反省をしてみよう</b></p>  <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">合計</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">点</div>



## 春休みの健康な生活について



春休みは、新学期を気持ちよくスタートさせる準備の時です。身の回りの整理をしたり、部屋の掃除や片付けなどをしたり、これからの1年を心身ともに気持ちよく送れるような準備をしておきましょう。

### 規則正しい生活をしましょう

- ・早寝、早起きをし、メリハリのある生活をする。
- ・1日3回、きちんと食事をする。



### 良い習慣を続けましょう

- ・朝起きたら顔を洗い、食事のあとは歯磨きをする。
- ・外から帰ったら、うがい手洗いをする。



### 病気の治療をしましょう

- ・歯、目、耳、鼻などの治療をしなければならない人は、春休み中に治す。

### 4つの「こ」食を避けよう

- 個食・・・自分の好きなものだけを単品で選ぶ。
- 孤食・・・ひとりだけで、黙々と孤独に食べる。
- 固食・・・固定化したメニュー、同じものばかり。
- 虚食・・・むなしい朝、起きるのが遅くて食欲もない、時間もない。

