

健

(すこやか)



中町中学校 保健だより

令和5年 3月6日 保健室

1年が過ぎるのはあっという間ですね。1年を振り返ってみてどのように感じますか？「楽しかった」「悔しかった」それぞれあると思います。みなさんにとって大切な1年であったことに変わりはありませんね。

今年1年の感謝の気持ちをお世話になった家族や友達に伝えてみるのも良いかもしれませんね。

最後の1ヶ月、やり残しのないように、有意義な生活を送れるとよいですね。また、新しい学年を「快く」迎えられよう、春休みのうちに生活習慣や自分の健康状態を見直しましょう。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。

そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



## ヘッドホン難聴イヤホン

危険度チェック

### A こんな使い方 していませんか？

- ☐ イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてわからない
- ☐ 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- ☐ 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

### B こんな症状 はありませんか？

- ☐ 右耳と左耳で聞こえが違っていると感じる
- ☐ 耳がつまるような感じがある
- ☐ 耳鳴りがすることがある

### △だけにチェックがついた人▽

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ①大きな音で聞かない
  - ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
  - ③体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。

### △△にチェックがついた人▽

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

いくつわかるかな？

## 耳クイズ

耳のやくわりは、「音をまく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…和藤工

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何にかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…和藤工



## 1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



### 健康



- ☐ むし歯など、必要な治療は終わっている。
- ☐ 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ☐ ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- ☐ 健康に過ごせるよう努力した。



### 生活



- ☐ 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- ☐ 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- ☐ 1日3回の食事をしっかりとった。
- ☐ なるべく体を動かすよう心がけた。

### 来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

### 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。
- ☐ 不必要なダイエットをしなかった。
- ☐ 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- ☐ 自分の体の成長や変化に興味がある。

心

- ☐ まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ☐ ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- ☐ イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- ☐ 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

### やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1
- 2
- 3

健康診断の結果、治療が必要な人は春休みを活用し、病院を受診しましょう。受診後「受診結果報告書」の提出をお願いします。

### 新しい学年での成長を、 楽しみにしています

不安な気持ちもあると思いますが、あまり気負いせず、新たな生活を楽しみましょう。躓いたときは一度立ち止まり、深呼吸して、新たな一歩を踏み出しましょう。応援しています。

