

3月 保健だより

令和6年3月5日

我孫子市立白山中学校
保健室

学年の締めくくりの月になりました。皆さんは、この1年でどんな「成長」をしましたか？「身長が伸びた」というのも成長ですが、この他にもあるはずですよ。例えば、「新しい友だちができた」「趣味が増えた」「得意な科目ができた」・・・皆さんがそれぞれ「できた」こと、それも立派な成長です。がんばったことも後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。全てを糧として、あなただけの成長を新学年になっても大切にしてください。



将来にわたって健康でいるために

健康教育講演会報告

2月1日に1年生を対象とした健康教育講演会が行われました。講師には「世界一受けたい授業」など、多数のテレビ出演もされている文京学院大学教授の樋口桂先生をお招きして、「将来にわたって健康でいるために～知っておきたい『カラダのふしぎとしくみ』～」をテーマに講演していただきました。

【内容は・・・】

- 耳に指を入れた時に聞こえる「ゴゴゴ」という音の正体
 - 口蓋垂(のどちんこ)の働き
 - 血液循環と心臓の働き
- について、クイズや実験をまじえながら、体の仕組みを学びました。



感想の一部を紹介します

- 耳をふさいだ時に鳴る音が筋肉の音ということを知って驚きました。
- 口蓋垂(のどちんこ)は筋肉でできていて、しゃべる時や食べる時に上下に動いていると聞き、驚きました。
- 「心臓が血液を体中に送るポンプの役割をしている」ことは知っていましたが、実験でポンプを押すのを苦戦している様子を見て、それをずっとしている心臓はすごいんだなあと思いました。
- クイズをやったり実際に実験を試してみたり、みんなで考えたりして、ものすごく楽しかったし、とてもわかりやすかったです。
- 体には不思議な仕組みがたくさんあって、難しいけど面白いと思いました。
- 今まで知らなかった体の不思議と仕組みをたくさん知ることができたので、家族にも教えてあげたいです。そして、これからも健康でい続けるために、体の仕組みをもっと知って、体を大切にしていきたいです。

あなたにとって「健康」とは？

人によって、答えは様々でしょう。しかし、「健康は自分で守るもの」です。樋口先生は講演の中で「自分の体を大切に、思いやりを持とう」とおっしゃっていました。思いやりの第一歩は、見えないものをイメージし、予想することです。体の異変に気づいたら、休ませてあげられる自分であってほしいと思います。進学や進級を控えたこの時期に、自分にとって「健康」とは何か、考えてみてください。これからの人生を健康に過ごすための大切な手がかりになるはずです。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

健康診断 予告編



自分のからだのこと、どれだけ知っていますか？勉強も部活も遊びも、全ては健康であってこそ。そして、健康管理の始まりは、今の状態を知ることです。4月から始まる健康診断に向けて、ちょっと先取りで日頃からセルフチェックをしておきましょう。今まで気づかなかった意外な発見があるかもしれません。



今日からはじめてみよう！！ 事前セルフチェックポイント



こんな症状はありませんか？



内科

- 食欲がない
- 体重が増えにくい
- 体調不良が多い
- 動悸・めまい・息切れがする
- 疲れやすい
- 急に立つとめまいがする



耳鼻科

- 聞こえにくい
- 鼻水が出たり、つまりやすい
- 鼻血がよく出る
- のどがよく腫れて、熱を出す
- よく口が開いている



歯科

- 歯が痛んだり、しみたりする
- 歯ぐきから血が出る
- あごの関節が痛んだり、音が鳴ったりする
- 歯並びやかみ合わせに問題がある



皮膚科

- 肌がかゆい
- 肌が荒れやすい
- にきびがでやすい
- 発疹が出ている



眼科

- 黒板の字が見えにくい
- 色間違えを指摘されることがある
- 物を見る時に頭を傾けたり、上目遣いをしがちになる
- 読書などで目がひどく疲れたり、頭痛がしたりする
- 目に異常がある(かゆい、目やにが多い、赤い、乾く、涙がたくさん出る)
- コンタクトレンズを使うと、違和感がある



体のバランスチェック

履いている靴の底を見ながら考えてみよう！！



<靴底の小指側がすり減っている>
足の小指側に力が入っています。筋肉の疲れを起こしやすくなります。



<靴底の親指側がすり減っている>
足の親指側に力が入っています。足を痛めたり、腰痛などの原因になります。

正しい歩き方



足の裏全体で、地面を踏みしめるように歩きます。

★ 自分のからだを、今日からちょっとだけ意識してみませんか？
気になる場所を見つけたら、4月に配付する保健調査票へ記入してください。