

# 3月 保健だより

令和5年3月6日

我孫子市立白山中学校  
保健室

まもなく今年度も終わろうとしています。どんな一年間でしたか？ 良いことや嬉しかったことが多かった人がいれば、辛いことや苦しいことばかり・・・と感じている人もいます。でも、どんな一年でも一生の中でたった一度しかない一年です。きっと、皆さんにとって意味のある一年になるはず。『終わり良ければすべて良し』といいます。みんなが気持ちよく今年度を終わることができるように、毎日を大切に過ごしましょう。



## 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、心と体が健康であることです。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。この一年間を振り返って、4つの力があるか、チェックしてみましょう。

### 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とっている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



### 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
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



### 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
- 体調が悪い時は、運動を控えている
- 痛みや不調がある時は、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



### 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をどういう時に使うか知っている
- 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、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ょう。

### お疲れさま

「わたし」から「わたし」へ

★この言葉は、頑張りや苦勞をねぎらう言葉ですが、一年を走り続けた自分自身にもかけてあげてください。皆さんの心と体は、一年でたくさん動きました。体を動かすと疲れや筋肉痛になったりします。でも、そうして強い体が作られていきます。

心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、心も体もリラックスさせてあげましょう。



## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

## デリケートで敏感な働き者



音楽を聴いたり、車のクラクションなどの警報音で危険を感じたり・・・意識している時もそうでない時も、私達の耳は常に働いています。今回は、そんな働き者の耳を守るために何が大切かを考えます。

### 耳の働き① 音を聞く



### 耳の働き② 体の平衡を保つ



### 【目を閉じて、平衡感覚のテストをしてみよう！！】



- かかととつま先を一直線に並べて立つ。ひどくふらつかないかチェック!

- 両手を水平に上げ、100回足踏みする。元の場所から1m以上動いていないか、体の向きが90度(左右各45度)以上回転していないかチェック!

- 紙に縦書きで、自分の名前を大きく書く。文字の大きさがばらばらになっていないか、左右にひどく片寄っていないかチェック!

### 大切な耳を守るために

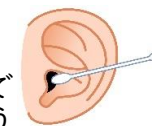
#### こんなことはNG！！

- ・耳の近くで、大きな声を出す。
- ・ヘッドホンやイヤホンを使って、長時間や大音量で聞く。
- ・耳の近くをたたく。
- ・細い物やとがった物で、耳の中をつつく。



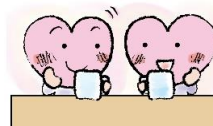
#### 耳掃除は、やさしく

- ・お風呂上がりに、清潔なタオルで耳の入口を拭く。
- ・2週間に一度くらい、綿棒で耳の入口をそっとぬぐうように掃除する。(耳の穴から1cmくらいのところまで大丈夫)



★ いつも様々な音にさらされている耳は、自分が感じているよりも疲れています。疲れの回復には約8時間の休養が必要です。聞こえが悪くならないように、時々耳を休ませましょう。

#### これを貸してあげると・・・



「耳を貸す」ということわざがあります。「人の言うことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友達がいたら、耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。耳を貸すだけで、その人の心が少し軽くなるかもしれません。