

保健だより

令和7年3月3日（月）
多摩市立落合中学校
保健室 3月号

3月になり、思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう！



「3」が耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」と言われています。

耳は外の音の情報を脳に伝える大事なところですよ。大きな音で音楽を聴いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。

1年間みなさんの体はこんなに働いていました！



Q 1年間に約3.6センチ成長。何の長さ？

髪の毛

or

爪

正解は、爪です。爪は1日におよそ0.1ミリ伸びます。10日で1ミリ、1ヶ月で3ミリ、1年で3.6センチ伸びるというわけです。爪の役目は指先を守ることと物をつかみやすくすることです。手の平から見て先が見えるくらい伸びたら切りましょう。爪と皮膚の間に菌やウイルスがいることがあるからです。ちなみに髪の毛は1日に0.3ミリ～0.4ミリくらい伸びるそうです。1ヶ月で1センチ、1年で12センチくらい伸びます。

Q 1年間に3000万～5000万回。何の回数？

心臓が動いた
回数

or

息をした
回数

正解は、心臓が動いた回数です。心臓は1分間におよそ60～100回動いています。心臓の役目はポンプのように動いて血液を体中へ送ることです。ちなみに1年間に息をした回数は600万～1500万回くらい。1分間に12～30回くらい息を吸ったり吐いたりしているんですよ。

Q 1年間で2700～3000時間。何の時間？

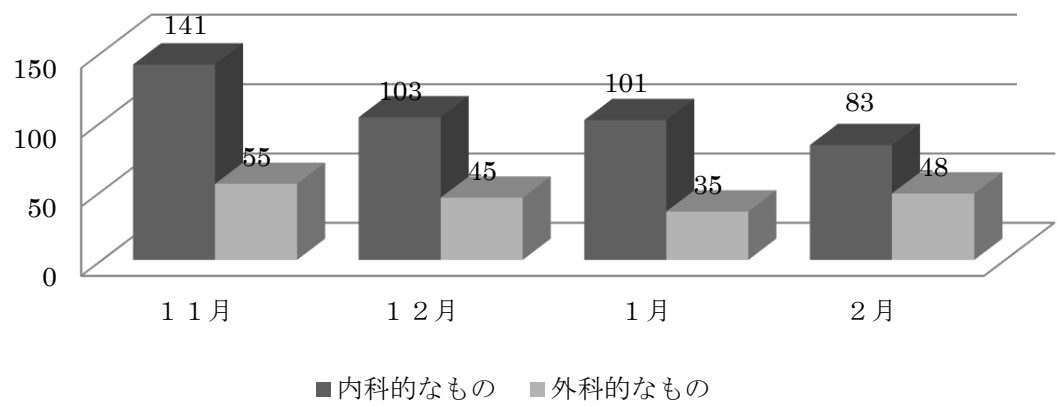
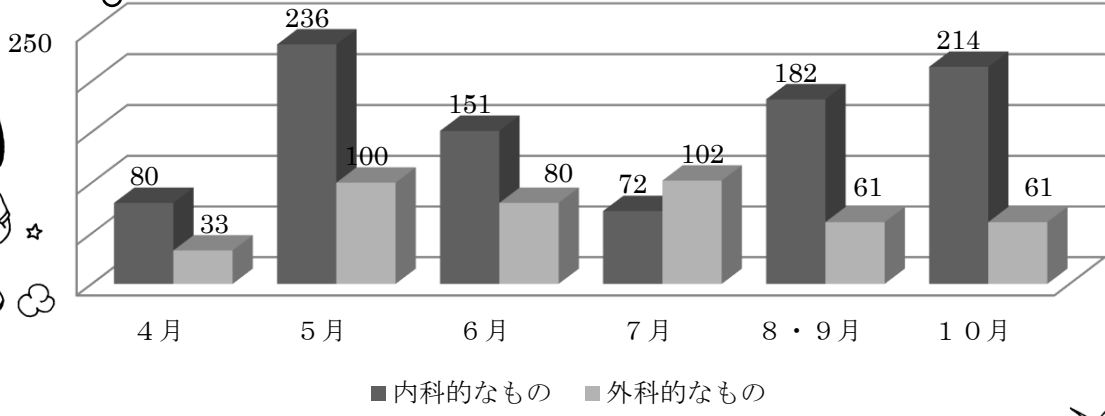
眠っていた
時間

or

起きていた
時間

正解は、眠っていた時間です。1日に眠っている時間はおよそ7時間半～8時間くらい。日にちにすると114日～129日間くらいになります。落合中のみなさんは、十分な睡眠をとれているでしょうか。眠る時間が足りていないと体の調子が悪くなるだけでなく、心の病気になることもあります。テレビやスマホの時間、週末の寝だめ、心当たりのある人は生活習慣を見直してみましょう。

保健室来室者数 (2月28日現在)



昨年と比べてかなり多い来室数となりました。特に熱中症や脱水とみられる症状で来室する生徒が多かったように感じます。季節関係なく、全員が毎日水筒を持ってくるようにしましょう。今年度も残りわずかですが、体調管理をしっかりとって新しい学年へと繋げてくださいね。

この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。

心身の健康に生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>