

令和5年度  
3月号  
横芝中学校 保健室

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、油断は禁物です。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着や重ね着で、風邪をひかないようにしましょう。



### 3月3日は「耳の日」

3月3日は「耳の日」です。難聴や言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという願いの元、日本耳鼻咽喉科学会の提案により1956年（昭和31年）に制定されたものです。

寒い日は音が遅くなる？



音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331mも進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。



3年生はもうすぐ卒業です。小学校入学から中学校卒業まで、9年間の月日がたとうとしています。その中で、目に見える変化のひとつが、体の成長です。本当に大きく成長しました。目に見えない成長の方では、何があったでしょうか。3年生には、これまでの9年間を振り返り、自分がどう成長してきたのか、これからどのように成長していきたいのか、卒業を前に改めて考えてほしいと思います。

今までの思い出を大切に、これからの出会いを期待して。保健室から皆さんを応援しています。

**!** 3月中に、1・2年生には「3学期の身体測定の結果」、3年生には「身体測定の結果」と「保健関係書類」を返却します。ご確認ください。

# 目の健康について考えよう～近視について～

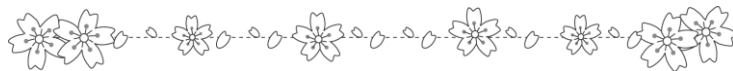
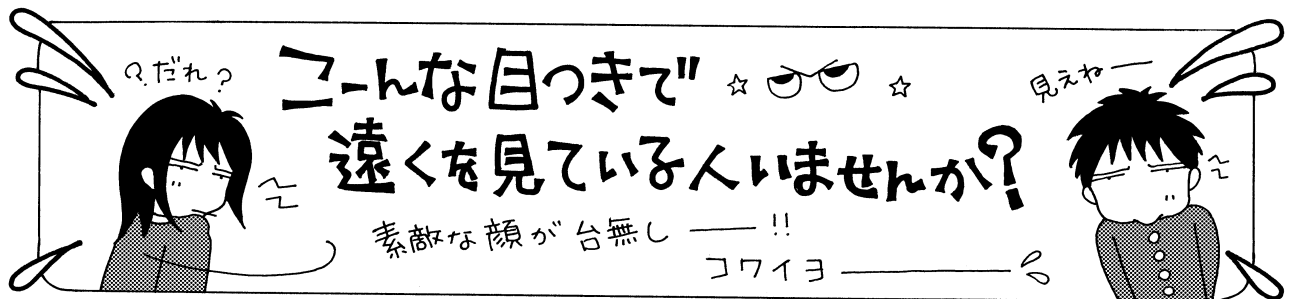
2月14日（水）に、学校保健連絡協議会を開催しました。

今年度のテーマは、「中学生の近視について」をテーマに、プラムの保健師小坂葉様に講話をしていただきました。

近年全国的に子どもの近視が問題になっています。本校でも、令和に入ってから生徒の近視の割合が増えてきています。スマートフォンや ICT 機器だけが近視の原因ではありませんが、大きな要因になっています。そこで、スマートフォン等使用するに当たり、守ってほしいルールを3つ教えていただきました。

1. 長時間使用しない（20分から30分おきに目を休める）
2. 画面との距離を30センチ話す
3. 就寝時間1時間前はスマートフォンを見ない

「知っているよ!」という人は多くても、実践できている人は少ないのではないのでしょうか。今一度、自分の生活を見直してみましょう!



## 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>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>