

# ほけんだより

少しずつ寒さが和らぎ、日射しが温かくなってきましたね。9年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。昨日の「9年生を送る会」では、9年生に感謝とお祝いの気持ちを伝えることができました。みんなの姿を見て、バトンがしっかりと受け渡されたことを実感しました。この1年、お互いを思いやり、笑顔いっぱいでも過ごしていたみんなを見て、とてもうれしかったです。



4月からは新しい生活が待っています。生活リズムを整えて、今年度のまとめと、新年度の準備にとりかかりましょう。

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

### ☆1年間の健康生活をふりかえり、あてはまるものにチェックしましょう

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食は毎日必ず食べた                                | <input type="checkbox"/> 授業中は正しい姿勢に気をつけた |
| <input type="checkbox"/> 給食前はアルプスで手洗いをした                           | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく給食を食べた    |
| <input type="checkbox"/> 12時までには寝ていた                               | <input type="checkbox"/> 夜のはみがきは毎日した     |
| <input type="checkbox"/> スマホやネットはルールを守って使用した                       | <input type="checkbox"/> 人を傷つける言動はしなかった  |
| <input type="checkbox"/> 健康診断でみつかった病気などは、専門医に診てもらった（むし歯、低視力、その他）   | <input type="checkbox"/> 不注意によるけがをしなかった  |
| <input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染予防アクション（手洗い・マスク・距離・換気・消毒）を心がけた | <input type="checkbox"/> 平熱が言える          |
|  | <input type="checkbox"/> 検温カードを忘れなかった    |

- ◎ チェックはいくつできましたか。13個全てにチェックできた人は、心身ともに健康に過ごすことができたと言えます。自分の健康は、自分でしか守ることはできません。生活習慣は、定着すれば「当たり前」「無意識で」できるようになります。そうなりたいですね！今のうちに意識した生活を送りましょう！

### インフルエンザにご用心！！

にじの丘中学校では、ここ2年間、インフルエンザにかかる人はほとんどいませんでした。コロナが落ち着いてきた今、市内全体でもインフルエンザにかかる人が増えてきました。感染予防アクションはコロナと同じです。予防の基本は手洗い、そして、免疫力のアップです。睡眠と食事をしっかりとることで、免疫力は格段にアップします。自分やまわりの人の健康を守るため、意識した生活を送るようにしましょう！



### 9年生のみなさん 卒業おめでとございます！



にじの丘学園開校と同時にみんなの中学校生活が始まりました。でも、休校中。入学式は済ませたもののその後登校できない日が続きました。そして、分散登校、主食とおかず1品のみの給食など、今まで経験したことのない学校生活でした。でも、みんなはいつも笑顔で、学校生活を楽しんでいました。コロナ禍でストレスが多かったと思いますが、自分や家族、まわりの人の心身の健康を守ることの大切さを学ぶことができたのではないのでしょうか。4月からみなさんの活躍を保健室から祈っています。素敵な思い出をありがとう。お元気で！また会える日を楽しみにしています！

## 3月3日は耳の日

「そんなの初耳!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの?



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より



kosugi

イヤホンをしたまま、寝てしまう人はいませんか。

耳の中の血流が悪くなり、めまいや耳鳴り、頭痛、肩こり、首の痛みなどの症状が現れる場合があります。睡眠には、脳や体を休め、記憶の整理をする大切な役割があります。音楽を聴きながら眠りにつこうと思うかもしれませんが、健康に良くない一面があることを覚えておいてください。寝る1時間前には、デジタル機器の使用(視聴)はやめましょう!

## < 保護者の皆様へ >

### スポーツ振興センター災害共済給付について

登下校、部活動など、学校の管理下で起きた事故等で医師の診療を受けた方には、案内がお渡ししてあります。年度末を控えていますので、申請を希望される場合は、できるだけ早く書類の提出をお願いします。用紙がお手元にない場合はお渡しできますので、お子様を通じてご請求ください。また、治療が継続している場合は、継続申請用の用紙をお渡ししますので、あわせてご連絡ください。なお、申請を希望されない方で書類がお手元にございましたら、学校に返却してくださるようお願いいたします。