

ほけんだより 3月

吉野中学校
保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節になりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。3月が始まり、いよいよ来週末は卒業式ですね。3年生にとっては、中学校生活の修了と同時に、9年間の義務教育の締めくくりともなる、とても大切な日です。また、1・2年生にとっては各学年のまとめの月です。1年間を振り返り、次の学年に向けての準備を始めましょう。学習面だけではなく生活面も振り返り、気づいたことを来年度に活かしていけるように、有意義な1ヶ月にしましょう！



体と心の健康の土台

○睡眠について

頭痛や倦怠感など体調不良の原因に睡眠不足が関係していることがあります。1度自分の生活を振り返ってみましょう。何時に寝て、何時に起きていますか。忙しい毎日の中で、時間を削るなら「睡眠時間」とならないように注意が必要です。

○ストレスについて

ストレスは人間にとって不要なものではありません。ストレスがあることで、成長できることもたくさんあります。しかし、ストレスが大きくなりすぎると、今まで通りの方法では発散できなくなることもあるでしょう。状況に合わせて、上手にストレスを発散できるように、趣味や運動など自分なりのストレス発散法をいくつか身に付けておきましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の前は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



日本スポーツ振興センターへの申請忘れはありませんか。

学校管理下のけが等で受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請手続きを行うことができます。担任や部活動顧問、または保健室へお知らせください。給付については日本スポーツ振興センターが規約に基づき審査し、決定します。なお、受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、センターの定める時効によって申請手続きを行うことができなくなりますので、手続きが必要な場合は早めに連絡と書類提出をお願いします。

3月3日は



耳を大切にするためには？

- 耳掃除は入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意

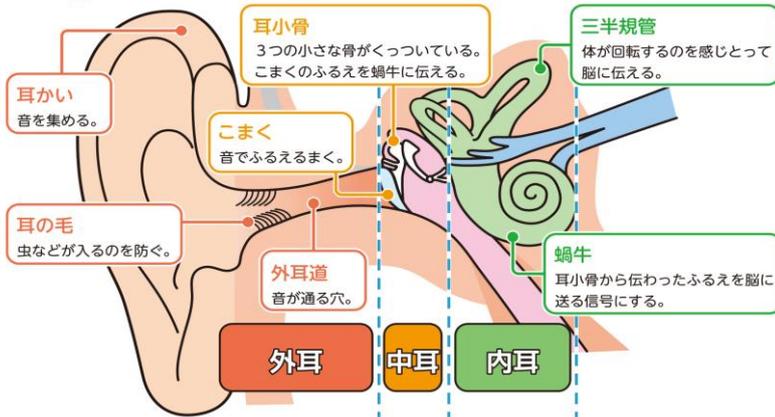
知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…。

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにはびっくりすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

耳の穴の中

耳は、**外耳**、**中耳**、**内耳**の3つの部分でできている。



注意！ 子どもの耳のトラブル



外耳炎 **主な症状** 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 **主な症状** 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

実は耳を守るイヤッツ

耳くそは

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そ
- うじをするときも、無理に全部とらなくても
- 大丈夫ですよ。

