

ほけんだより 3月

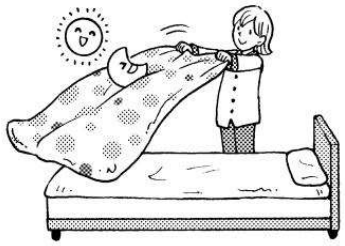
2025年
北井上中学校
保健室

今年度もあと残りわずかになってきました。この1年間、健康的な生活はできましたか？

1年間の自分の生活を振り返って、健康を管理することができたか、生活リズムを整えることはできたか、こころは元気だったかについて、それぞれ自己採点してみましょう。100点満点で何点になりましたか？自己採点してみると、ここはよかったけど、ここは直した方がいいかもといった気付きがあったかもしれませんね。健康的な生活を送るためには、まず自分がどのような生活をしているかを知り、気付くことが大切です。そして、来年度はこんな1年にしたいという目標を決め、健康的な生活が送れるようにしていきましょう。

1年間の健康生活を振り返ろう！

早寝・早起きができましたか？



朝ごはんをしっかり食べましたか？



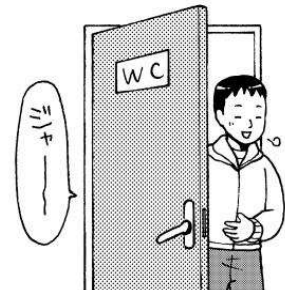
食後の歯磨きはできましたか？



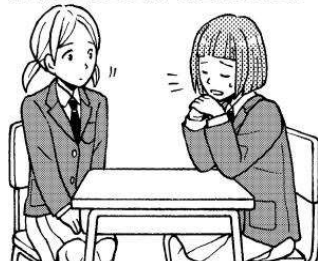
運動する習慣はできましたか？



毎日排便ができましたか？



悩みがあったとき、相談することができましたか？



©少年写真新聞社2022

{3月3日は「耳の日」です} 耳を大切にしましょう



ヘッドホン難聴が増えています

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けると、耳の中で音を感じ取る役割を持つ「有毛細胞」が傷つき、難聴の原因になります。

損傷を受けた有毛細胞は元に戻らず、また治療法もありません。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

- 1、周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- 2、1時間に一度、10分程度、音を聞かない時間をつくる
- 3、耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、耳鼻科へ行く

©少年写真新聞社2025

※聴力低下は早期治療で回復する可能性があります。聞こえにくさを感じたらすぐに病院を受診するようにしてください。

有意義な春休みを！



春休み、どのように過ごしますか？少し時間にゆとりがあるときだからこそ、普段できないようなことをしてみるのもいいですね。

4月からの新年度に向けて、心と体のメンテナンスをして、新年度を元氣よくスタートできるように準備をしておきましょう。むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズの度数が合わなくなっている人、どこか調子が悪いところがある人は、春休みの間に受診しておきましょう。

3年生の皆さんは、小学校から9年間を同じクラスで過ごしてきた友達がたくさんいますね。長い人だと保育園から一緒だった人もいることでしょう。今まで一緒だった友達を大切にすると同時に、これから新しく出会う人たちとの関係も大切にしていってほしいですね。

