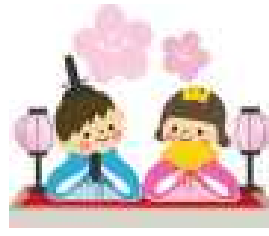


保健だより 3月号



元気に学校生活を送ることができましたか？

早いもので、今年度も後残すところ1ヶ月となりました。3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。この1年間は どうでしたか？4月から始まる新しい生活を迎えるために、年度の区切りであるこの時期に各自で健康目標について考えてみてはどうでしょうか。

☆3月3日は「耳の日」です☆

■「耳の日」とは？

「3」の字が耳の形に似ていることと、「み(3)み(3)」の語呂合わせから、耳に関心を持ち、耳の病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にすること、あるいは耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。

■こんなマーク知っていますか

《耳マーク》
耳の不自由な人であることを表すマーク。「聞こえない・聞こえにくい」ということは、外見からわかりにくいので、それらの不安を持った人たちのコミュニケーションをサポートするために作られたマークです。このマークを見かけたら、ゆっくりと話をしたり手話や筆談をするなどの配慮ができるといいですね。

《聴覚障がい者標識(聴覚障がい者マーク)》
普通自動車を運転することができる免許を受けた人で、政令で定める程度の聴覚障がいであることを理由に当該免許に条件を付されている人です。



携帯型音楽プレーヤー 便利だけど注意してほしいこと

（大音量になってない？）
（長時間になってない？）
（使いながら休んでない？）
（こんな使い方をしていると聴力になる可能性があります！）
（せっかくみんなと一緒にいるのに使ってるだけじゃダメ！）
（多量ながら、長時間に繰り返しながら聴かないで、ルールとマナーを守って！）

耳をいたわって！

強く引っ張る・叩く
過度な耳掃除
中に異物を入れる
大音量で音を聴き続ける

ピアス（ピアス）については、ときどき相談をしますが、皮膚炎を起こす場合があります。必ず消毒を怠りません。おしゃべり自体は悪いことではありませんが、大切なあなたの耳に影響を及ぼす可能性があることも知っておいてください。

☆3年生保健委員から1・2年生のみなさんへ☆

3年生の保健委員さんに、1・2年生に向けてメッセージを書いてもらいました。

- ①高校生活を健康におくるために気をつけていたこと
- ②私のストレス解消法
- ③メッセージ

です。先輩のアドバイスを次年度の参考にしてみてもいいでしょうか？

ありがとう



期間の長短はあるけれど、保健委員としていろいろお世話になりました。

①マスクをすること ②体を動かすこと ③元気が一番！ (R.Mさん)	①夜早く寝ること ②カラオケ ③早寝早起きをしましょう！ (H.Oさん)	①手洗い・うがい ②スポーツ ③がんばれ！ (S.Sさん)	①早寝・早起き・朝ごはん ②部活をする ③遅刻をせず毎日を楽しんで下さい。 (R.Iさん)	①早寝・早起き・朝ご飯をしっかり食べた。 ②好きな音楽をきく ③健康第一で暮らして下さい (H.Iさん)
①筋トレをすること。大胸筋を鍛えるためにベンチプレス150kg目指していた。125kgまでしかいかず残念。筋肉を強くし、そこに技術を習い自分の身体を鍛え上げた。 同級生を守れるように心がけた。 ②筋トレこそ全て ③筋肉があなたを助けますよ！！ (Y.Nさん)	①おうちに帰ったら手洗いうがい ②歌う ③インフルエンザに注意してよ (A.Tさん)	卒業おめでとう		①手洗い・うがい ②すいみん ③がんばって！！ (A.Nさん)
①健康な生活を送るために特別なことをする必要はありません。基本的な生活リズムを作って下さい。 ②自分の好きなことに打ち込む ③夜更かし厳禁 (M.Sさん)	①はやねはやおきをする ②音楽をきくこと ③がんばって下さい (Y.Aさん)	①早寝・早起き・朝ごはん ②好きな曲を聴く・テレビを見る ③高校3年間はあっという間なので、身体に気を使って毎日元気に楽しんで下さい。 (A.Iさん)	①特にこれといって気をつけていたことはないけれど、規則正しい生活を送ることが大事だと思います。 ②とにかく睡眠をとる！！（笑） ③1年後、2年後に後悔することがないように、今を大事にして下さい。 (Y.Kさん)	①手洗い・うがい ②特になし ③がんばルビィ (K.Oさん)
	①朝はきちんとご飯を食べた ②ライブに行くこと ③早寝・早起き・朝ごはんをしっかりがんばって欲しい (H.Tさん)	①三食きちんと食べること ②よく寝ること ③出席日数が少ないと推薦入試で困ります (N.Mさん)	①朝ごはんをきちんと食べる ②音楽をきく ③がんばって下さい！ (U.Iさん)	①早寝早起き ②音楽をきく・趣味をする ③手洗いうがいを心がけよう (A.Iさん)

