

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、「み(3)み(3)」の語呂合わせから、耳に関心を持ち、耳の病気のことでなく、健康なからだ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。



■気をつけよう

鼻をかむときは……

ゆっくり
少しずつ

片方ずつ

※強くかむと耳をいためることがあります。



ヘッドホンやイヤホンの音量に注意！

大きすぎると難聴になることがあります



☆3月のコラム集☆

1年間の生活をふりかえってみましょう

スタート↓

- リズムのある生活を送れた
- よく食べ、よく運動し、よくおくれた
- ゆだんしないで健康な1年を送ろう
- 健康にすごせた
- けがや病気をしなかった
- なやみや不安がなかった
- 新しい1年も楽しく健康にすごそう！
- からだのバランスを考えて健康な1年を送ろう
- 健康にすごせるようになった理由を考えてみよう



知っていますか？

3月1日～8日
女性の健康週間

3月3日のひな祭りを中心に各自治体などで催し物が開催されています。この機会に自分の体・健康を見つめ直してみませんか？



自分の強みを知ろう

あなたの強みは何ですか？ 強みとは、あなたのよいところ、長所のことです。自分の強みを知るには、まずは自分という物を見つめてみる必要があります。あなたはどんな性格で、何が好きなのか、何が得意で、どんなことだと集中できるのか…。そこにあなたの強みを知るヒントがあると思います。また、まわりの人に聞いてみるのも一つの方法です。自分では気づいていなかった強みについて教えてもらえるかもしれません。一方で、自分の弱みと思われるところも知り、それを改善していく努力をすることも大切です。その努力こそが、さらなる自分の強みへとつながっていくと思います。

☆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？

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。



<p>①健康に気をつけて高校生活を送って下さいm(-)m</p> <p>②とりあえず運動と誰かに話を聞いてもらう</p> <p>③Fight!</p> <p>(I.Yさん)</p> 	<p>①早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>②ゲーム</p> <p>③頑張れっ</p> <p>(K.Sさん)</p> 	<p>①朝ご飯をしっかりと食べる</p> <p>②適度に運動をする</p> <p>③しっかり運動をする</p> <p>③一球入魂</p> <p>(F. Kさん)</p> 	<p>①毎日よく寝ること</p> <p>②本を読むこと</p> <p>③勉強も部活も両立してがんばって下さい。</p> <p>(M.Rさん)</p> 	<p>①早寝早起きと朝食をきちんと食べる</p> <p>②友達と買い物をする</p> <p>③残りの高校生活を楽しくして下さい。</p> <p>(T.Nさん)</p> 	
<p>①こまめに手洗いうがいしたること</p> <p>②体を動かすこと</p> <p>③勉強がんばれ～!!</p> <p>(F.Tさん)</p>	<p>①早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>②寝る</p> <p>③スピーチとスカートは短い方がいい</p> <p>(K.Yさん)</p> 	<p>卒業おめでとう</p>		<p>①朝昼夕ご飯バランス良く食べる</p> <p>②寝る</p> <p>(I.Tさん)</p> 	<p>①規則正しい生活を心がける</p> <p>②友達と遊んだり、ゲームでストレス解消していた。</p> <p>③勉強をしっかりと、適度に息抜きをすることが大切だと思います。</p> <p>(Sさん)</p>
<p>①予防接種を忘れない</p> <p>②公園の野良猫とたわむれる など</p> <p>③後はまかしたよ、がんばれ</p> <p>(S. Yさん)</p> 	<p>①手洗いうがい 笑顔で過ごす</p> <p>②カラオケ</p> <p>③これからも健康に元気よく過ごしてってください</p> <p>(Y.Aさん)</p> 	<p>①いつもどおりにする</p> <p>②読書</p> <p>(T.Tさん)</p> 	<p>①早く寝る</p> <p>②寝る</p> <p>③夜更かしはやめた方がいいです</p> <p>(M.Mさん)</p> 	<p>①自己管理 食生活をしっかりとる</p> <p>②音楽を聴く</p> <p>③かわいい動物を見る</p> <p>③がんばってください。</p> <p>(O.Kさん)</p>	

