

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
に
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、よくお風呂を浴びた

からだのバランスを考へて健康な1年を送ろう

ゆだんしないで健康な1年を送ろう

健康にすごせなかった理由を考えてみよう

なやみや不安がなかった

新しい1年を楽しく健康にすごそう！

まいにち毎日楽しかった

う〜ん 今年1年健康にすごせた

はい →

いいえ →

けがや病気をしなかった

おんかん せいかつ

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？



①規則正しい生活をする。 ②運動など体を動かす。 ③健康に過ごして高校生活を楽しくしてください。 (Oさん)	①早寝早起き、朝食をしっかり食べる。体調に気をつけることなどです。 ②いつもの時間より多く寝る。 ③身体に季をつけてください。 (Hさん)	①早寝・早起き。 ②絵を紙に描く。 ③頑張ってください。 (Nさん)	①質の良い睡眠。 ②しゃべる。 ③喜びいっぱい1年になりますように！！！！ (Mさん)	① ② ③ (T.Nさん)
①②③ (さん)	①R1飲みます。風邪引かないと思ひ込む。 ②歌う！ ③お元気で！！！！ (Bさん)	①受験生だったので手洗いや予防接種を早めに打った。風邪やインフルエンザにかからないようにした。②疲れたらとりあえず早めに寝る③体調に気をつけて頑張ってください。(Nさん)	①日常の健康管理をする。日頃から睡眠をしっかり取る朝食を食べる ②音楽を聞くことです。好きな音楽を聞いて落ち着かせます。特にヒーリングミュージックがおすすめです。 ③高校生活しっかり頑張ってください！ (Mさん)	①風邪が流行りだすとマスクを着用するなどして予防を心がけた。 ②激辛ラーメンをたらふく食べる。 ③高校生活は一瞬です。できるだけ休まないように元気に学校へ来ましょう！！ (Sさん)
①②③ (さん)	①身体を冷やさないようにする。手を洗う、予防接種をする。 ②よく寝る。 ③ケガや病気に気をつけて勉強や部活を頑張ってください。 (Hさん)	①② (T.Tさん)	①できるだけ早寝早起きをする。 ②甘い物を食べる。 ③残りの高校生活も健康に過ごせるように頑張ってください。 (Kさん)	①② ③ (さん)

