

令和8年 3月2日(月)

伊良波中学校保健室

3月の保健目標
健康生活の反省をしよう

ほけんだより 3月

春がもうすぐそこまで来ています。いよいよ3年生は受験、卒業という節目の月となり、1・2年生は一年間の締めくくりの月です。この一年を振り返って、何が一番思い浮かびましたか？長かったようで短かった一年間の生活をふり返ってみましょう。

今年度の反省は、しっかり次年度に生かそう！

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？



5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしませんか？



10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？



11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんか？



2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？



3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何かから始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

片付けの3つのコツ

若者の半数が難聴の危険アリ!

音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のピミヨ〜な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えていて、「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われていてます。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば...
- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを

音のマナーを 考えよう

みなさんは、場に応じた音のマナーを考えたことがありますか？

友達同士で話が弾んで楽しいのは良いことですが、周りでは音に驚いたり、集中できなかったりして困っている人がいるかもしれません。

音のマナーも大切にしたいです。

思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は **すでに難聴がもしれません** すぐに耳鼻科へ!

音の大きさ×時間=リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- 1 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- 2 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- 3 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



卒業おめでとう!

☆見方を変えて、よいスタートにつなげよう! ☆

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて新しいスタートです。新しい環境は、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない...そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。

そこで、知ってほしい「リフレーミング」という考え方があります。リフレーミングとは、ものごとの「見方」を変えてみることです。同じ出来事でも、見方を少し変えるだけで、気持ちがラクになることがあります。



たとえば...

- ・「不安でいっぱい」 → 「それだけ本気で頑張ろうとしている！」
- ・「友達ができるか心配」 → 「これから友達ができるチャンス」
- ・「話しかけるのがこわい」 → 「勇気を出す一歩のとき」



どうして大事なの?

気分が落ち込んだとき「ダメだ...」で終わらせるのではなく、「別の見方はないかな?」と考えることで、心の元気を取り戻しやすくなります。これは、心のストレッチのようなもの。繰り返すうちに、少しずつ前向きに考えられるようになります。

今日からできること!

①いやな出来事を書き出す ②「ちがう見方は?」と自分に問いかける ③少しでも前向きな言葉に言い換える
最初はうまくできなくても大丈夫。大切なのは「見方はひとつじゃない」と知ることです。短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分が欠点だと思込んでいることも、他の人からは案外、そう見えないかもしれません。新生活はスタートライン。ゆっくりでいい。少しずつでいい。あなたのペースで進んでいけば大丈夫です。



どうぞ、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈ってます。

～一年間の自分を振り返ってみよう～



この一年間で、今まで出来なかったけど、出来るようになったことはたくさんあると思います。少しずつ出来ることが増え、みなさんは成長していきます。

1年生は、もうすぐ後輩が入学し初めて「先輩」となります。自分はどんな先輩になりますか?憧れの先輩を想像し、自分なりにイメージしておきましょう。

2年生は、最高学年になり進路選択の時を迎えます。初めてのことがたくさんあると思いますが、一つ一つの経験が成長につながっていきます。

3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして伝えてありますか?



ありがとう

家族など親しい人にこそ、照れくさく言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

9年間の義務教育を終えられるみなさん、それぞれの思い出と成長があったことでしょ。

小学校入学から中学校卒業までの「成長の記録」をお渡しします。ぜひおうちの人と一緒に振り返ってみてください。

そして、成長を支え、見守ってくれた家族に感謝の言葉を伝える機会にしてほしいです。



お願い

☆災害共済給付制度の申請漏れはありませか?

学校でケガをして受診した人で、治療途中の場合や災害給付手続きがまだ済んでいない場合は、必ず保健室へご相談ください。

(申請はケガしてから2年以内です!)

よろしく
お願いします

提出物の
一覧です

新年度の準備よろしくお願ひします。

- ①保健調査票
- ②耳鼻科検診問診票
- ③結核検診問診票

提出日: 4月9日(木)