

HEALTHY LIFE



令和3年3月1日

仙台市立生出中学校
No. 14

3月の健康目標－1年間の健康生活の反省をしよう！

帰りの会で、「1年間の健康生活を反省しよう」のプリントを渡しますので、自分の生活をチェックして、今年度できなかったことを来年度できるように『健康な体と生活づくりのめあて』を確認してください。

1年間の保健室の様子(4/1~2/24)

多かったけがベスト3－第1位擦過傷, 第2位打撲, 第3位突き指
けがで来室が多かった月ベスト3－第1位10月, 第2位12月, 第3位11月
けがが多かった場所ベスト3－第1位体育館, 第2位教室, 第3位校庭
けがが多い曜日－第1位水曜日, 第2位木曜日・金曜日

保健室から…今年は, 10月は新人戦とレクスポ祭に向けての練習で怪我が多くなった。また, 体育や昼休みのバレーやバスケットボールでの突き指が多かった。



多かった症状ベスト3(けが以外の病気)－第1位頭痛, 第2位気持ちが悪い, 第3位腹痛
症状で来室が多かった月ベスト3－第1位12月, 第2位10月・1月

症状で来室が多かった曜日ベスト3－第1位木曜日, 第2位火曜日, 第3位月・金曜日
保健室から…頭痛や腹痛, 気持ちが悪さを訴えて来る生徒が12月に多かった。コロナウイルス感染症拡大防止で, 手洗いやマスクの徹底で, かぜ症状を訴える生徒は少なかった。



1年間の健康の様子をふりかえろう できたことをチェックしてみましょう

健康

- むし歯など, 必要な治療が終わっている
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった
- ケガをしたとき, 傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど, 自分でできる応急手当ができた
- 健康に過ごせるよう努力した



生活

- 毎日, だいたい決まった時刻に起きられた
- 睡眠時間は十分とれた
- 1日3回の食事をとった
- なるべく体を動かすよう心がけた



○熱中していること

○うれしかったこと・楽しかったこと

○がんばったこと

成長



からだ

- この1年間で, 自分の身長と体重がどのように変化したか知っている
- 不必要なダイエットをしなかった
- 運動と食事のバランスを考えて生活した
- 自分の体の成長や変化に興味がある



心

- 周りの人と協力しながら, 物事に取り組めた
- ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった
- イライラしたとき, 家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた
- 困ったときや悩みがあるとき, 相談できる人がいる



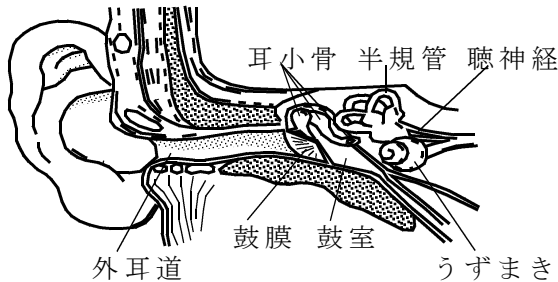
『新しい学年でやってみたいこと・こんな自分になりたいことは…』



3月3日は耳の日！耳はどんな役割をしているの？

① 音を聞く

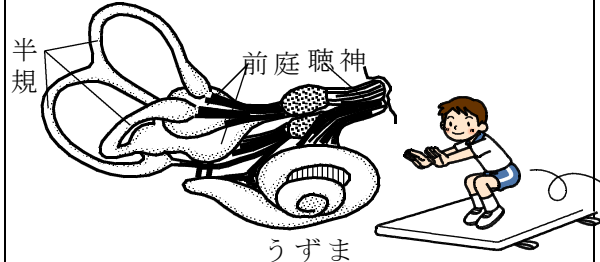
耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるためです。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨に伝わり、か牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」こととなります。



② 体のバランスをとる

歩いたり走ったりはもちろん、朝に布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれるおかげです。

耳の異常が原因で、めまいがしたり、真っ直ぐ歩けなくなったりすることがあります。



大活躍の耳を守るためには

☆ 大音量の環境で長時間過ごさない

ヘッドホン難聴のように大音量の環境にさらされないようにしましょう。長時間、音を聞き続けずにしましょう。十分な休息をとりましょう。(疲れの回復には、約8時間の休息が必要と言われています。)

☆ 耳の近くで大きな声を出さない・耳やその周りをたたかない

大きな音の振動や衝撃で、鼓膜が破れることがあります。

☆ 風邪をひかない・鼻をかむときは、片方ずつ静かにかむ

耳と鼻は耳管でつながっていて、風邪の影響を強く受けます。

☆ 耳そうじは月に1~2回くらい

○奥までやらない

耳垢は入り口付近にたまるので、奥までする必要はありません。

○強くやらない

ベビーオイルを1滴たらした赤ちゃん用の細い綿棒でやさしく耳の中を軽く拭く程度で十分です。

○頻繁にやりすぎない

毎日する必要はなく、やりすぎるとかえって耳を傷つけてしまいます。

☆ ストレスをためない

心因性の難聴が増えています。

☆ 耳が痛い、耳鳴りがする、めまいがする、聞こえ方がおかしいなどの時はすぐに耳鼻科へ行こう

新年度の準備はOK？

●からだ

- むし歯の治療は終わった。
- メガネは目に合っている。



♡心

- 「ごめんね」を言えない友達はいない？



■もの

- 本やノートなど、借りたままになっているものはない？

