

保健だより

R 3. 3. 1

東大和市立第一中学校保健室

この1年間、楽しかったことや辛かったこと、いろいろなことを体験したと思います。また、新型コロナウイルス感染症の対応で、例年とは違う1年でした。みなさんは、健康的な生活を送れましたか。大きな病気やけがをしてしまった人は、どうしてそうってしまったのかを考えてみてください。不規則な生活が続いたり、ちょっとした不注意が大きな病気やけがにつながる可能性があります。

このようなことに気をつけて、来年度は心も体もさらに元気に過ごせるようにしましょう。

1年間をふりかえってみよう

4月からがんばるように、チェックしてみましょう。

〈生活習慣〉

- ☐ 睡眠時間を十分とった。
- ☐ 早起きができた。
- ☐ 手洗い・うがいをきちんとした。
- ☐ 1日3回の食事をしっかりとった。
- ☐ 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- ☐ 必要な治療は済ませた。
- ☐ 病気や大きなケガをしなかった。
- ☐ なるべく体を動かすように心がけた。
- ☐ 元気づく過こせた。



耳は音を聞くだけではなく、体の平衡感覚を保つなど大切な役割があります。みなさんは普段から耳をいたわっていますか。3月3日は「耳の日」です。この機会に耳の健康について考えてみましょう。

耳をいたわろう

ねむっていても物音で目がさめることからわかるように、耳はずっと働き続けている器官です。だからこそ、ふだんからいたわってあげたいものです。例えば、ヘッドホンからもらえるほどの大きな音で音楽をきいたり、友だちの耳もとで大きな声をあげたりしていませんか。また鼻をかむ時、両方一度に強くかんではいませんか。これらは耳をいためてしまう行為ですから、やめるようにしましょう。耳そうじをする時には、綿棒をつかって、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにします。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意ですよ。

自分の声？ 誰かの声？

録音した自分の声が普段と違う、でも他の人からは「同じ」と言われる…そんな経験をしたことがありますか？ 実は、音には2つの伝達経路があります。

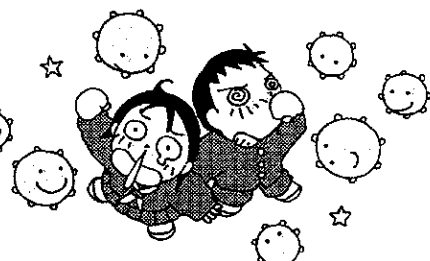
- ① 気導音…耳から空気の振動が伝えられて聞こえるもの
- ② 骨導音…骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの

声をそのまま聞くと気導音と骨導音が同時に、録音すると気導音のみになり、違ってするように聞こえるのです。

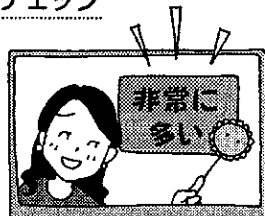


シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



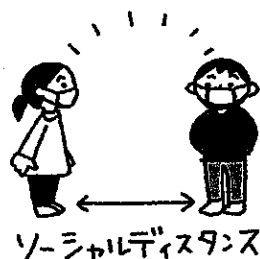
自分にあった薬があるかも

新型コロナウイルスもインフルエンザも

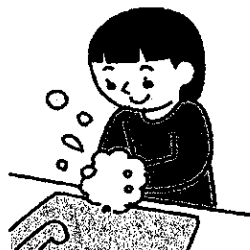
自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

頭が良いってどういうこと!?

「心」はどこにあると思いますか。胸の中でしょうか。人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定します。当然「心」も胸ではなく脳、つまり「頭」にあると言えるのです。みなさんの中で「頭が良い」とは「勉強ができること」と思っている人は多いかもしれません。しかし、人のあらゆる活動が脳によって決められるということは「人に優しくできること」「自分をきちんとコントロールできること」「辛くてもがんばれること」「みんなと仲良くできること」・・・こういったこともすべて「頭が良い」ということができると思います。勉強をして成績を上げることはもちろん大切です。それに加えていつも心にゆとりを持って、ぜひ勉強以外の頭の良さにもみがきをかけたいですね。

～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。