

# ほけんだより

家の人にも見せましょう

## 3月

2021. 3. 1 津田中学校



3年生はいよいよ受検・卒業が近づいてきました。1～2年生ももうすぐ進級ですね。大切な行事が続きますので、感染症対策をしながら、規則正しい生活を心がけて体調を整えていきましょう。3月は、締めくくりの月です。この1年の健康に過ごせたかどうかを振り返ってみましょう。そして、新しい気持ちで4月を迎えましょう。

### ○1年間の保健室のようす

保健室来室人数 (4月8日～2月26日)	けが <b>218人</b>	その他 <b>63人</b>
	体調不良 <b>319人</b>	一番多いのは <b>11月</b>

健康観察をしっかりと登校しているため、高熱で早退するケースはほとんどありませんでした。

日頃からコロナウイルス対策をしているため、インフルエンザの罹患者も0人です。

感染症よりも、夜更かしによる睡眠不足・朝食欠食・水分不足などが原因と思われる体調不良者が見られました。規則正しい生活をおくことで体内時計が整い、元気に過ごせます。右のチェックをして生活を見直し、これからも健康に過ごしていきましょう。



### ○ヘッドホン難聴に注意!

3月3日は耳の日!

音楽やゲームでイヤホンやヘッドホンをつかうことはありませんか?イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聴くと、大きな音が耳にダメージを与えます。知らず知らずのうちに難聴(耳が聞こえない病気)になり、一度なってしまうと治りません。

#### 予防方法

#### ○音量を大きくしない

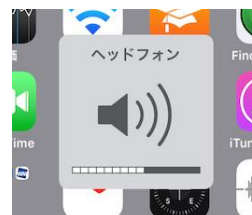
音量のめやす

音楽を聞きながら人と会話できるくらい

(iPhoneなら一番大きい音量の3分の1以下、Androidなら2分の1より下の音量で聞くとよいそうです)

#### ○1日1時間以内にする

疲れているときは、適正な音量でも難聴になることがあります



iPhone  
この音量では、  
大きいです。

### ○1年間の健康生活を振り返ってみよう!



☆できているものに○をつけましょう。○はいくつになりましたか?

<b>① 早寝をした</b> <b>夜10時まで</b> *中学生は 8時間以上の 睡眠が必要 	<b>⑥ 規則正しく排便(うんち)ができた</b> *1日1回 *バナナ状がよい 
<b>② 早起きをした</b> <b>6時30分まで</b> *太陽の光を浴びて 体内時計をリセット! 	<b>⑦ 歯みがきを毎日ていねいにできた</b> *1カ所20回順番に *鏡をみながら集中 *フッ素入歯みがき粉使用 *フロス使用 
<b>③ 朝ごはんを毎日しっかりと食べた</b> *3品以上 	<b>⑧ 手洗いをていねいにできた</b> *ゴッシーの歌にあわせて *ハンカチで手をふく 
<b>④ 食事をバランスよく食べることができた</b> *炭水化物・たんぱく質 野菜 など *カルシウムもしっかり 	<b>⑨ 毎日20分以上の運動ができた</b> *有酸素運動 *筋トレ *ストレッチ など 
<b>⑤ ゲーム・スマホは時間・ルールを決めて使用した</b> *1日30分～1時間まで *夜9時にはやめる *先に宿題をする *課金は0円まで *人の嫌がることをしない など 	<b>⑩ 自分なりのストレス発散方法をとることができた</b> *音楽を聞く・歌う・踊る *湯船につかる *友達・家族に相談する *おいしいものを食べる *運動する など人それぞれです 
どの生活習慣も元気に過ごすためにもとても大切です。○がつくようにしていきましょう! ○はいくつでしたか? <b>個</b>	

