

# えがお 3月

平成23年3月1日  
波崎第四中学校  
保健室

天気の良い日は日差しが暖かく、春の訪れを感じるようになりました。3年生は、波崎四中で過ごす時間も残すところあと1週間あまりです。3年間で、心もからだも大きく成長しましたね。また、1・2年生は1ヶ月後には新しい学年に進級し、それぞれ新しい出発が待っています。

3月は、1年間の締めくくりの月です。4月から、新しい気持ちで元気にスタートできるよう今から準備をしましょう。



## 3月の保健目標

## 一年間の生活を振り返ろう

みなさん、一年間大きなケガや病気をせず過ごすことができましたか？ また、周りの人を傷つけるようなことや自分勝手な行動などしませんでしたか？ 一年間の生活（心とからだの健康、学校での生活態度や友人関係など）を振り返り、良かったところはこれからも継続できるように、そして悪かったところについては、反省し改善できるよう努力をしましょう。

## 1年間の生活ふりかえりチェックシート

5段階でふりかえってみよう！

5 4 3 2 1  
はい(できた) ← → いいえ(できなかった)

3度の食事はきちんととれた

こまめに体を動かした

毎日の睡眠は十分とれた

大きなケガや病気をしなかった

悩みや心配事がなかった

1年間、体も心も健康だったと思う。

## 3月3日は耳の日 耳を大切に！

耳は音を集めて伝えたり、音の方向を捉えるだけでなく、体の平衡感覚のバランスを保つための大切な器官で、外側から外耳、中耳、内耳に分かれて機能しています。ときにはテレビや音楽の音を消して、自然の音に耳をすませてみませんか？



## イヤホンやヘッドホンなどによる難聴に注意！

携帯音楽プレイヤーなどのイヤホンやヘッドホンが原因の難聴が問題となっています。工場の騒音などに限らず、日常生活でも大音量の音を長時間に渡って聞くと、音の振動を神経に伝える器官がダメージを受け、めまいや耳鳴りをともなう難聴を引き起こす恐れがあります。一度失った聴覚は、元に戻りません。耳の健康をよく考えて、音楽を楽しみましょう。

### こんな症状があったら要注意！

- 「キーン」という音が聞こえることがある（耳鳴り）
- 音がはっきり聞こえない
- 耳がつまったような感じがする

### イヤホンで音楽を聞くときは…

- イヤーパッドなどを使用する。
- 音量を上げすぎない。とくに電車の中などは音を大きくしがちなので注意しよう。
- 長時間に渡って使用しない。寝る前などの使用はやめる。



## 上手な耳そうじの仕方

耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理に取るうとすると、炎症などの原因になります。自分で耳そうじをするときは入り口だけで十分。取りにくい耳あかは耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。



- 毎日のお風呂あがりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。
- 2～3週間に一度、綿棒を使って耳の入り口をそうじしましょう。

## お休み中に病気の治療をしよう



自分の健康は、自分で管理しよう！

昨年、治療のお知らせを配付してからもうすぐ1年が経とうとしています。しかし、まだむし歯や視力低下で病院に行っていない人がいます。

部活動や塾などの習い事で忙しく、病院へ行けない人も多いようですが、自分のからだのことを気かけ、健康を維持することは生きていくための基本となることです。

4月には健康診断があります。春休み中に必ず病院へ行き、治療を済ませてください。そして、気持ちよく新学期を迎えましょう！