

保健だより3月



2021年3月 貝塚市立第二中学校 保健室

暖かい日と寒い日の差が大きかった今年の冬もそろそろ終わり、春の気配を感じられるようになってきました。

3月は学年の締めくくり、3年生には二中での3年間の締めくくりの月でもあります。今年はいつもとより、この学年で過ごした日が少なくなりましたが、これからの一日一日を大切に、健康に過ごして、春には新しい一歩を踏み出しましょう。

～3月3日 耳の日～

耳は起きている時だけでなく、眠っている間も音を聞き、起こしてくれたり、危険を知らせたりしてくれています。あなたの耳も他の人の耳も大切にしましょう。

ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意!



事故にあっつてしまつ
かもしれません

周りの音が聞こえる
大きさを!



まわりの人に迷惑を
かけていませんか?

他の人にはうるさく感じる
ことも…気配りを忘れずに。



難聴になる恐れが
あります

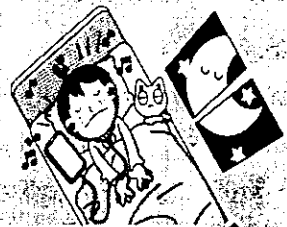
こんな使い方、
していませんか?

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによっておこる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。自分で気づきにくく、症状が進むと治療が難しいので、予防が大切です。

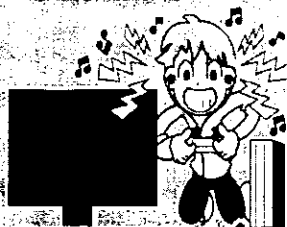
～予防のために～

ヘッドホン、イヤホンの使い方のコツ

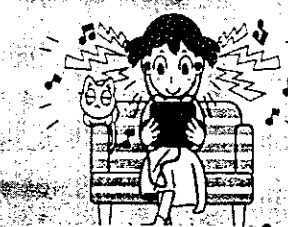
- 体調の悪い時は使わない
- つけたまま会話ができるくらいの音量にする
- 使用を1日1時間未満にする
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



毎日聴くときは
音楽を聞きながら…



ゲームに夢中になると
何時間もつげばなし!



大音量でお気に入りの
動画も観るのが大好き

睡眠ってどうして大切?



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

「春眠 暁を覚えず」…春の眠りは心地よく、夜明けになってもなかなか目が覚めない、という意味です。

朝、ついうとうとしたくなる頃ですが、すっきり目覚められるように、質の良い睡眠をとりましょう。

良質な睡眠のためには…

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



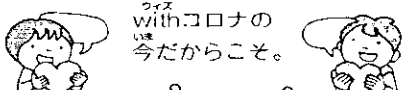
つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだなー」って、感じることはありませんか?

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものになりたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。



withコロナの
今だからこそ。

