



# 3月のほけん日より



平成 28 年 3 月

進徳女子高等学校 保健室発行

この1年間は、あなたにとってどんな1年間だったでしょうか？振り返ってみての満足度はどうでしょうか？ 終業式まであと3週間をきりました。その後は春休み、春休みが終わると、新しい年次、新たな科目の授業などなど今までは、また違った生活が始まります。心身ともに健康であること。それが学校生活をイキイキと過ごせる大切な要素です。あなたの食べているものが身体を作っています。身体にいい食生活・生活リズムについて考えて行動してみましょう。

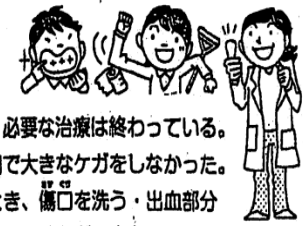


## 1年間をふりがえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。




**健康**



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 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てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。


**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。
- unnecessary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。


**やり残したこと**



チェックのつかなかった項目の中で、「もったいなくすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。


- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

**生活**




- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

**心**



- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの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、家族や友だち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。

**来年度の目標**



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

イラスト：よしのあやとこ (c) 17

春休みのお願い  
まだ治療していない病気、ケガは  
春休みの間に必ず治療してください。



虫歯



視力低下



ケガ



聴力・鼻の異常



## WHO が国際耳の日に際して警鐘を鳴らした

WHO では3月3日の国際耳の日 International Ear Care Day に際して、若者たち11億人がスマートフォンなどの音響機器利用や娯楽イベント等での大音響により深刻な難聴リスクに晒されていることに警鐘を鳴らすリリースを発表しました

平成27年3月2日

公益社団法人日本WHO協会 事務局



### 音響機器利用による難聴…「ヘッドホン難聴」に注意！！

大音量にさらされていることで起こる難聴、ヘッドホン難聴もこのひとつとされる。

#### 【大きな音を聴く】

音が大きいほど耳へのダメージが大きくなる。

電車の中や街の雑踏の中で聴くうちに、周りの騒音に負けないよう知らず知らずのうちに音量をあげ結果的に大音量で聴いてしまうことがある。

#### 【長時間聴く】

たとえ適正な音量であっても、長時間音楽を聴くのは耳にダメージを与えることになる。

携帯音楽プレーヤーで何時間も音楽を聴き続けられるようになったことで、耳は休む間もなく騒音にさらされていることになる。

#### 【耳に優しい音楽の聴き方】

イヤホンやヘッドホンで聴く場合は、静かな部屋で使用して適切な音量に調節する。

目安はヘッドホンをしたままでも、人と会話ができる音量。

#### 【耳を休ませる時間をつくる】

連続1時間以上ヘッドホンで音楽を聴かないようにする。

#### 【耳に違和感を感じたらすぐ病院へ】

難聴は軽度であると気づきにくいことがあります。なにかおかしい？と感じたらすぐ病院へ受診する。



#### 保健室からお知らせ

3月19日(土) 大掃除

一年の感謝を込めてしっかり隅々まできれいにしましょう。

#### カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日または、3月14日(月) 14時~になっています。

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

1年間ほけんだよりを読んでもらいありがとうございました。

時々、「先生！ほけんだよりに書いてあったけど～」など耳にすると、読んでくれている(^\_^)/ことに喜びを感じていました。来年度は、月ごとの保健目標を入れるなど、みなさんにとって、日常的に役に立つ情報を始め、身体と心の健康について、楽しく読みたくなる内容にしたいと思っています。

4月からまたよろしくお願ひします。



