

# 保健だよ！ 3月

R7. 2. 28 太田市立南中学校

☆あたたかな春の日差しが感じられるようになってきました。あっという間に3月を迎え、間もなく今年度も終わろうとしています。3年生がこの南中に登校する日も、あとわずかになりました。残り少ない中学校生活を、たくさんの思い出とともに巣立って行ってほしいと思います。さて、みなさんにとってどんな一年でしたか？良いことやうれしかったことが多かったと感じている人もいれば、辛いことや苦しいことが多かったと感じている人もいるかもしれません。でもどんな一年でも、きっとみなさんにとって意味のある一年になっていると思います。気持ちよく今年度を終わることができるように、毎日を大切に過ごして新しい季節を迎えてほしいと思います。

## 自分の健康を守れるようになろう

**STEP 1**  
自分の健康を守る力を確認しよう



はい... 3点

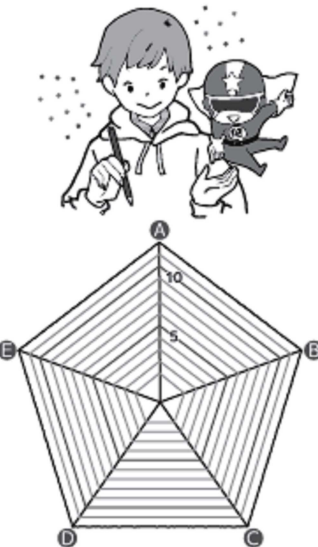
自分の生活を振り返って、  
点数を書き入れてみましょう

どちらともいえない... 1点  
いいえ... 0点

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
合計	危険な場所には近づかない	点
点	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B	外で転んだときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
合計	AEDがなにか知っている	点
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけてていねいにする	点
合計	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
点	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
D	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	具合が悪いときは無理をしない	点
合計	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
点	せきエチケットを身につけている	点
E	日常で楽しみがある	点
	ストレスがたまったときに発散できる	点
合計	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
点	相談できる相手がいる	点

**STEP 2**  
レーダーチャートに書き入れよう



**STEP 3**  
なにか足りなかった？おさらいしよう



<p><b>A ケガ予防力</b></p> <p>Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。</p> 	<p><b>B 応急手当力</b></p> <p>Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。</p> 	<p><b>C 病気予防力</b></p> <p>Cが低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。</p> 	<p><b>D 病気治癒力</b></p> <p>Dが低かった人は、カゼが長引いたりふり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときはしっかり休みましょう。</p> 	<p><b>E ストレス対策力</b></p> <p>Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。</p> 
--	---	--	---	---

3月3日は耳の日です



# ヘッドホン難聴に注意しよう

◇ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴のことです。音が聞こえにくい、耳が詰まった感じ、耳鳴りなどの症状が出ますが、少しずつ進行していくために普段の生活では気づきにくく、聞こえづらいと自覚する頃には、症状が進んでしまっています。ヘッドホンやイヤホンを使うときは、大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどの予防が重要です。耳の違和感に気づいたら、早めに病院（耳鼻科）を受診するようにしましょう。

## こんな使い方をしている人は気をつけよう！

○ゲームに夢中になると  
何時間もつけばなし



○大きな音で音楽を  
聞き続けてしまう



○大音量でお気に  
入りの動画を観る



○話しかけられても  
わからない



## 耳の日にちなんで…「話を聴く」ということ

◇耳には、音を聴く、体のバランスをとるといった役割がありますが、『聞く（ただ単に「きく」）』と『聴く（注意深く耳を傾ける）』では、少し意味がちがってきます。みなさんは、きちんと人の話を聴くことができますか？話が右から左に通り返れてしまったり、話をしている途中で自分の話をかぶせてしまったり…。きちんと話を聴くことは、意外と難しいことかもしれません。

では、**聴き上手な人**とは、どんな人なのでしょう？

- ★ 耳と心を相手に向けながら、話を受け止めてくれる人
- ★ 自分の気持ちに寄り添ってくれる人
- ★ やさしく、相づちをうってくれる人
- ★ 信頼、安心して話ができる人



こんな人が近くにいてくれたら、とても心強いですね。みなさんも『聴き上手』になって、誰かにとって安心して話せる人になってくださいね。



## 「ありがとう」は、魔法の言葉！



◇『ありがとう』と感謝する機会は、ふだんの生活の中でたくさんありますよね。例えば、いつも食事をつくってくれて、いろいろなことを応援してくれる家族。いつも仲良くしてくれる友達。ていねいに教えてくれる部活動の先輩。気にかけてくれる近所の人。他にも、たくさんの人顔が思い浮かぶと思います。『ありがとう』は、言った人も言われた人も、うれしくなる言葉です。でも心の中では思っている、なかなか伝えられないという人もいるかもしれませんね。3月9日は“サンキューの日”です。ふだんから言えている人は更に、ふだんなかなか言えない人は、この機会に心にたくさんたまっている『ありがとう』を伝えてみませんか。