

保健だよ！ 3月

R8. 2. 27 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。今年度はインフルエンザの流行が早く、感染対策に気をつけながら過ごした人も多かったと思います。これからも『うがい・手洗い・換気等』の感染対策を続けていきましょう。そして、みなさんが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ほしいと思います。



健康を守る 4つの力 チェック



◇毎日を元気に過ごすヒケツは、「心と体が健康であること」と言われています。そのためには、『自分の健康は自分で守る』という意識を持って、次の“4つの力”を身につけてみましょう。この一年を振り返って、4つの力があるかどうかをチェックしてください。

<p>病気予防力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 早寝早起きをして、生活リズムを守っている <input type="checkbox"/> 3食、栄養バランスの良い食事をとっている <input type="checkbox"/> 毎日運動をしている <input type="checkbox"/> 手洗いはこまめに、丁寧にしている 	<p>ストレス対応力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法がある <input type="checkbox"/> 相談できる人がいる <input type="checkbox"/> 問題が起こった時に解決法を考えられる <input type="checkbox"/> 心が疲れている時に自分で気づける 
<p>ケガ予防力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている <input type="checkbox"/> 体調が悪い時は、運動を控えている <input type="checkbox"/> 痛みや不調がある時は、周りの人に伝えたり病院に行ったりしている <input type="checkbox"/> 危険な場所に近づかないようにしている 	<p>応急手当力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 止血の方法を知っている <input type="checkbox"/> 応急手当の「RICE」の意味を知っている <input type="checkbox"/> AEDをどういう時に使うか知っている <input type="checkbox"/> 心肺蘇生の方法を知っている 

☆チェックがつかなかったところは、毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。

毎日の健康チェックも忘れずに

◇健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切です。『ぐっすり眠れたかな？』『朝ごはんはおいしく食べられたかな？』『運動不足になっていないかな？』『たくさん笑っているかな？』など…4つの力と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしてみてくださいね。



3月3日は耳の日です

ヘッドホン難聴に注意



◇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、聞こえづらいつと自覚する頃には、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



○毎晩寝るときは
音楽を聞きながら



○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ているですか？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が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、たくさんのお人の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。ふだんから言っている人は更に、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。