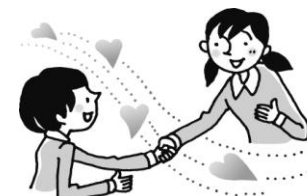


ほけんだより3月

H24.3
向島中学校
保健室

「会うは別れのはじめ」といいます。卒業や進級で、仲のよい友だちと離れることをさびしく思っている人もいるでしょう。でも、「別れは出会いのはじめ」。「さよなら」の後には、新しい「こんにちは！」が待っていますよ。今年度も残りわずか。1日1日を大切に過ごしましょう。



3月3日は耳の日です

●知っておきたい こと●

ヘッドホン難聴

ヘッドホンで大音量の音楽を聞いていると、急性の難聴になることがあります。これをヘッドホン難聴といいます。音楽を聞くときはボリュームを上げすぎないようにしましょう。また、電源を入れたとたん大音量の音楽が流れてくることもあるので、電源を入れる前に音量を確認しましょう。

耳そうじ

耳かきはとても気持ちいいですが、あまりやりすぎると耳の中を傷つけることもあります。耳かきの棒はあまり使わず、ベビーオイルを1滴たらした綿棒で、耳の中を軽くふくぐらいがおすすめです。

●耳にまつわる ことわざ●

耳にタコができる…何度も同じことを聞かされて、うんざりすること。生き物のタコのことでなく、皮ふにできるタコのこと。

寝耳に水…突然のできごとにおどろくこと。

壁に耳あり、障子に目あり…話はどこで誰が聞いているか分からないということ。かくしごとはどこからもれるか分からないということ。

馬の耳に念仏…他人の意見を全然聞かないので、何を言ってもムダなこと。



保健室の一年間

4月～2月

左の結果は、本年度の保健室来室者のまとめです。これは保健室に来て、けがの手当てをしたり、熱を測ったり、休養した人の数です。つきそいや他の用事で来た人は含みません。

冬になり、まわりの学校や世間ではインフルエンザが流行しヒヤヒヤしましたが、向中ではみなさんがインフルエンザやかぜの予防をしっかりとしてくれたおかげで、大きな流行もなくホッとしています。

今後も元気に過ごすことができるように体調管理につとめましょう。

保健室の利用件数

1991 件



体調が悪くて保健室に来た人

965 人



いちばん多かった病気は
頭痛

ケガの手当てで保健室に来た人

609 人



いちばん多かったケガは
打撲

保健室から 1年間をふり返って

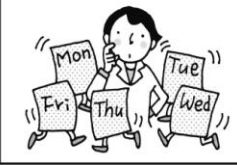
来室者がいちばん多かった月

9 月



来室者がいちばん多かった曜日

火 曜日

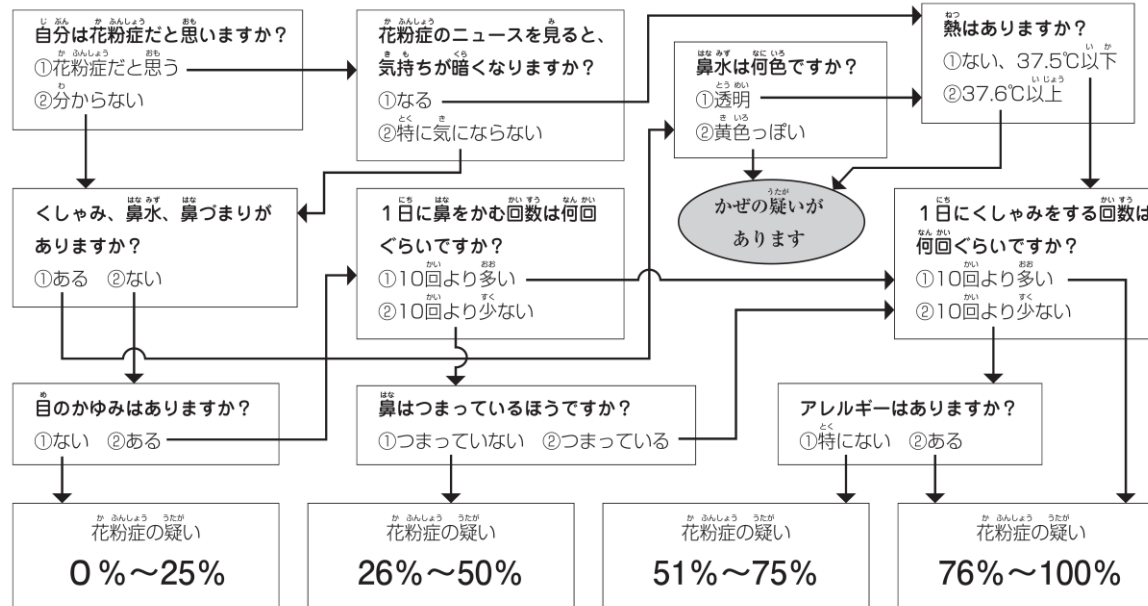


来室者がいちばん多かった時間

3校時後休憩



チェックしてみよう！ あなたは花粉症？



※この診断はあくまでも目安です。気になる場合はお医者さんにみてもらいましょう。

新年度の準備はOK?

●からだ

- 歯の治療は終わった？
- メガネやコンタクトレンズは、目に合っている？

♥心

- 「ごめんね」を言えていない友だちはいない？

■モノ

- 自転車は安全に乗れる状態ですか？
 - 借りたままになっていないものは？
- 気分よく春を迎えられるように、早めに準備を整えておきましょう。

菓立てくちやんく

これから、みなさんには、いろいろなことがあるでしょう。壁にぶつかることもあると思いますが、これまで経験してきたことが全部、あなたの方となって助けてくれるはずですよ。あせらず、じっくり自分と向き合って、乗り越えていってください。あなたを助けてくれる力は、もう1つあります。まわりの人の力です。つらいとき、苦しいとき、1人で抱え込まないで、話してみましょ。トンネルから抜け出る道が見えてくるはずですよ。





「あなたには、自分を助ける力がある」…どんな時も、そのことを忘れないでいてください。

健康生活の反省をしよう




3月
保健目標

あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？

<p><input type="checkbox"/> 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。</p> <p><input type="checkbox"/> 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。</p> <p><input type="checkbox"/> からだが重く感じる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。</p> <p><input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> 靴ひもがほどけていても気にしない。</p>  	<p><input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。</p> <p><input type="checkbox"/> この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。</p> 
--	---	---

この項目が多かったあなたは

<h3>睡眠不足</h3> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れを取り、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!</p> 	<h3>注意不足</h3> <p>「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。</p> 	<h3>準備不足</h3> <p>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!</p> 
---	---	---

覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行ないます。

<p>手首・腕</p>  <p>手のひらを着け、腰を後ろに引きます。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>肩の高さで、ひじを後ろに押しします。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>ひじを持って、斜め後ろに押しします。</p>	<p>肩・背中</p>  <p>手は動かさず、腰を後ろに引きます。</p>	<p>胸</p>  <p>軽くあごを上げ、胸を突き出します。</p>
<p>肩・体側</p>  <p>耳に二の腕をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p>  <p>胸を張り、顔は後ろに向けます。</p>	<p>太もも（表側）</p>  <p>ゆっくりとからだを後ろに倒します。</p>	<p>太もも（裏側）</p>  <p>ひざをかかえて、胸に引きつけます。</p>	<p>足・足首</p>  <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。</p>

2 1つ目は、「直感」。説明はできないけれど、何かピンと来る感じのこと。



「ちょっと危ないような気がする」など、意外に当たっていることが多いもの。「何となく」「もしかして」という感じを大切に。

1 「見る」「聞く」「かぐ」「味わう」「触る」の5つの感覚で「五感」と呼ばれています。



危険から身を守るほかに、勉強やスポーツ・音楽を楽しんだり、いろいろな場面で活用しています。さて、このほかとは？

3つのカンを大切に

「危ない!車!」「なんだか、ガス臭くない?」「変な味がする...」「熱いっ!」...。私たちは持っている感覚をフルに使って、外の世界の様子を感じとっています。

これに加えて、よりよく生きるために大切な「カン」が3つあります。今日は、その3つの「カン」の話です。

3 2つ目は、「感情」。喜怒哀楽と、大きく4つの気持ちの動きのこと。



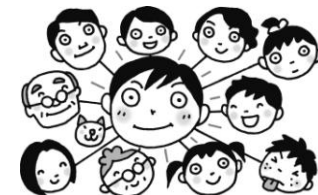
プラスの感情にもマイナスの感情にもおぼれないように、うまくコントロールすることが大切です。

6 そしてそれは、あなたと関わる人たちの人生も大切に、豊かにすることにつながっています。



「五感」と「3つのカン」を大切に、これからの人生を元気に、豊かに生きていってください。いつも応援しています!!

たくさんの人との「関係」をきちんと見つめ、大切にすることが人生を豊かにします。



5 この世の中に生まれて、いま生きているということは、それだけでたくさんの人とつながっているのです。

4 3つ目は、「関係」。人と人とのつながりや、関わり合い、影響し合うこと。



多くの人との関わりの積み重ねが、いまのあなたを形づくっているのです。それが、生きていくということです。