



R 6 . 3 . 4 瓦葺中学校 保健室

「春植えざれば、秋実らず」ということわざがあります。「何もしていないのに、よい報いを期待してはいけない」という意味です。3月は1年間のまとめと、新年度に良いスタートをするための準備時期です。1年間の生活や学習の総復習、健康状態の確認をしておきましょう。

自分でつけよう 健康の通知表

勉強、部活、芸術。何事にも力を発揮し、充実した生活を送るためには、心身ともに健康であることが基本です。この1年間を振り返り、5段階で評価してみましょう。

5 毎日できた
4 だいたい毎日できた
3 できたり、できなかったり
2 あまりできなかった
1 ほとんどできなかった

食事

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5	4	3	2	1	点
栄養のバランスよく食べている	5	4	3	2	1	
ダイエットのために、「〇〇だけ」や「〇〇抜き」をしていない	5	4	3	2	1	

睡眠

毎日、早寝早起きをしている	5	4	3	2	1	点
睡眠時間を7時間以上とっている	5	4	3	2	1	
寝る2時間前には、スマホやゲームをやめている	5	4	3	2	1	

運動

毎日、適度な運動をしている	5	4	3	2	1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	5	4	3	2	1	
痛いところがあったら、無理な運動はせず休養している	5	4	3	2	1	

心

人の気持ちを考えて話したり、行動したりしている	5	4	3	2	1	点
周りの人の陰口を言っていない	5	4	3	2	1	
ストレスを自分なりの方法で発散している	5	4	3	2	1	

社会

自分からあいさつができる	5	4	3	2	1	点
将来の夢や目標について考えている	5	4	3	2	1	
家庭や学校で割り当てられた役割を果たしている	5	4	3	2	1	

良い結果な項目は、ぜひこれからも続けてください。できていないと思ったことは、できることから始めてみましょう。新年度を新たな気持ちでスタートさせてみてください。

ヘッドホン・イヤホンの使い方に注意 難聴危険度チェック!

音楽を聞いたり、動画を見たりするときに、ヘッドホンやイヤホンを使用する人も多いと思います。正しく使用しないと、難聴（音が聞こえづらくなること）につながることもあります。チェックしてみてください。

A このような使い方、していませんか?

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられても気付かない。
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている。
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている。



B このような症状はありませんか?

- 右耳と左耳で、聞こえ方が違うと感じる。
- 耳がつまっている感じがする。
- 耳鳴りがすることがある。



A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴は治療が難しいと言われています。予防を心がけるのが1番です。①大きな音で聞かない。②小さめの音でも、長時間続けて聞かない。③体調が悪いときは聞かない。の3つを守りましょう。

A B 両方にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を覚えます。早く治療を始めれば治ることもあるので、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。



同じ気温でも寒さがちがう…? 「体感温度」の不思議



「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ」と感じたことはありませんか? 寒い、暑いを感じるポイントは、体に入出入りする熱に関係しています。

風の強い日に寒く感じるのは、強い風が吹くと体に当たる空気が増え、空気が体から奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」といいます。

少しずつ春めいてきましたが、朝夜は寒い日が続きます。気温とともに「体感温度」も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。

