ほけんだより3月

令和5年　３月号
岩沼中学校保健室
No.12

まもなく卒業を迎える3年生の皆さん，進級を迎える1・2年生の皆さん，卒業・進級おめでとうございます。この1年はどのような年になったでしょうか？新型コロナウイルス感染症も3年が過ぎ，今年度は感染対策に努めながらも，様々な行事を行うことができ，日常の大切さを感じた1年となりました。4月からまた新しい一年が始まります。新しく始まる年度を健康に過ごすためにも，裏面の表を使って今年一年の健康生活を振り返ってみてくださいね。

予防しよう ヘッドホン・イヤホン難聴

次の症状があれば
すぐに病院へ

- □耳鳴りがする
- □耳が詰まっている感じがする
- □聞こえにくい

音は
どうやって
聞こえるの？

耳の中の**有毛細胞**が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。

予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるといわれています※。とても身近な病気なのです。

※WHO（世界保健機関）より

学校でのケガで受診した人 医療費の申請はお済みですか？

日本スポーツ振興センターの災害共済給付を受ける権利は，その給付事由が生じた日から２年間申請しない時は，時効によって消滅します。
学校管理下でケガをし，医療機関を受診したが，まだ申請していない場合は，早めに書類の提出をお願いします。

今年の健康診断で所見がみられた人には治療の勧めを配付しましたが，まだ報告書を提出していない人が多数います。
４月からまた健康診断が始まります。春休み等を利用して早めに治療を済ませましょう。
学校での健康診断はスクリーニング検査であるため医療機関で詳しく診てもらうことが大切です。受診をきっかけに早期治療に結びつけられることもあります。自分の健康は自分で守っていきましょう。

３月の保健目標　一年間の健康生活を振り返ろう

自分でつけよう

健康の通知票

この１年を振り返って、５段階で評価してみよう

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

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5 4 3 2 1
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、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない	5 4 3 2 1
ジュースやおやつを食べすぎないようにしている	5 4 3 2 1

合計　　点

心編

人の気もちを考えて話したり行動したりできている	5 4 3 2 1
悪口や陰口を言わないようにしている	5 4 3 2 1
困っている人に声をかけたり助けたりできている	5 4 3 2 1
ストレスと上手につきあっている	5 4 3 2 1

合計　　点

社会編

気もちよくあいさつができている	5 4 3 2 1
家族の中で役割を持っている	5 4 3 2 1
学校で割り当てられた役割を果たしている	5 4 3 2 1
将来の夢や目標について考えることがある	5 4 3 2 1

合計　　点

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5 4 3 2 1
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るようにしている	5 4 3 2 1
朝起きたら日光を浴びている	5 4 3 2 1

合計　　点

運動編

毎日適度な運動をしている	5 4 3 2 1
ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている	5 4 3 2 1
痛いところがあったら思い切って休むようにしている	5 4 3 2 1
運動のあとはからだを清潔にしている	5 4 3 2 1

合計　　点

評価結果

すべての合計

点

81～100点	からだも心も健康そのものの１年でした。来年もその調子！
61～80点	あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう
41～60点	まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から
21～40点	「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう
0～20点	からだや心の不調はありませんか？来年はできることからやってみよう