

ほけんだより 3月



令和6年3月1日
友部第二中学校 保健室
No.11

校庭の木々たちのつぼみも膨らみ、春の訪れももうすぐです。いよいよ今年度最後の月になります。3年生は卒業にあたり、また、1・2年生は新たな学年を迎える前に、今年度の自分の成長や取り組んできたことを振り返ってみましょう。健康面は、どうでしたか。けがや病気をせず、落ち着いて学校生活を送ることができていましたか。次年度も、体と心が健康でいられるように、生活リズムを整えて過ごしてください。

～今月の保健目標～

- 1年間の健康生活の反省をしよう
- 耳・鼻・のどを大切にしよう

3月3日は



～3月の保健行事予定～



日	内容	時間	対象者	場所
4日 (月)	健康タイム⑩	13:10～13:30	全学年	各教室

※毎週月曜日 (9:00～16:00)

教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校



注意!

子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるほか、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほほえない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

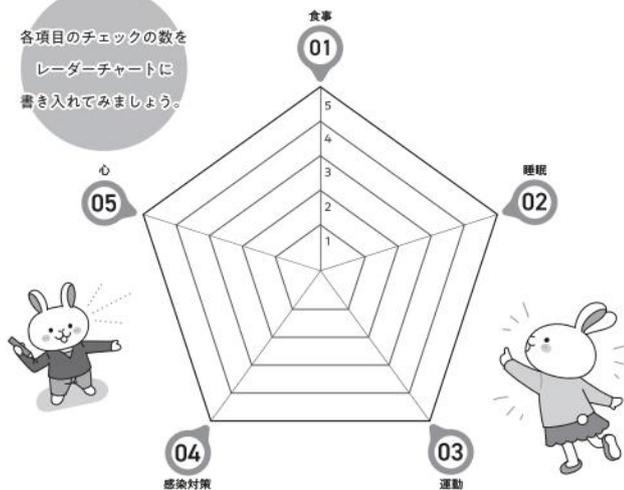
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



～保健室より～

今年度も残すところ1か月ほどになりました。

保健室には、体や心が疲れて休みに来る人や、部活や体育でけがをしてくる人など、いろいろな人が来室しました。中学生は、心も体も大きく成長する時期なので、自分と向き合うことで悩んだり落ち込んだりすることもあります。でも、その体験や経験はとても大事で、皆さん自身を成長させる大きなエネルギーになります。

自分の力を信じて取り組むこと、でも、無理や疲れが出てきたら少し休息も入れること。このバランスをとっていけるといいですね。体だけでなく、心の健康も大事に過ごしてください。

※ 2024/2/21 時点のデータです。