



# すくすく

錦城中学校  
令和7年3月号

## ✿3月の保健目標 「健康生活を振り返ろう」「できた」と思うものに○をつけてね!



早寝・早起きができた

朝はカーテンを開け、日光を浴びましょう。寝る1時間前に湯船にゆっくり浸かるとよく寝られますよ。



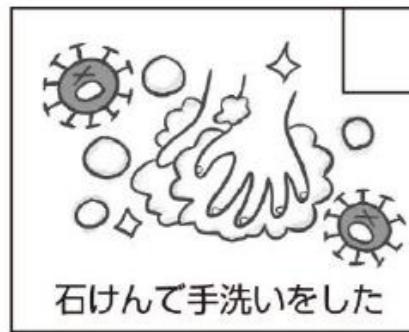
毎日朝ごはんを食べた

午前中の授業を集中するためには朝ごはんが必要です。しっかり食べて登校しましょう。



食後に歯みがきをした

新年度には歯科検診があります。むし歯や歯周病など気になる人は早めに治療をしましょう。



石けんで手洗いをした

手洗いは感染症対策の基本です。せきエチケットなど、人に風邪を移さない感染症対策も忘れずに。



元気に体を動かした

運動部などよくスポーツをする人はオーバートレーニングにならないように気をつけましょう。



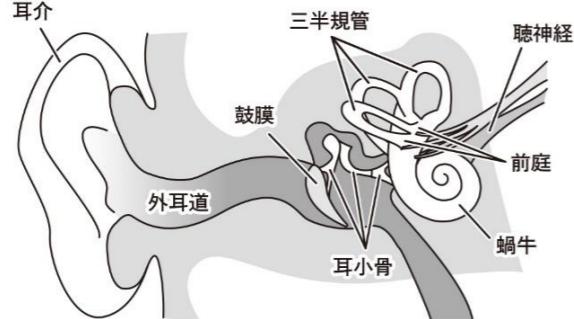
友だちと仲よくした

「体」だけではなく「心」の健康も大切です。来年度もみんなが笑顔で過ごせますように!

### 耳の役割

#### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で增幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脑へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



#### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



#### ●耳そうじをしよう!

耳あかを放っておくと、耳の中にたまって固まり音が聞こえづらくなってしまうこともあるので、時々耳そうじをしましょう。ただ、毎日したり強くこすったりすると、耳を痛めることがあるので注意! 2~3週間に1回くらいで十分です。耳あかは入り口近くにたまるので、奥までいじって押し込まないよう、入り口から1cmくらいの耳あかを取りましょう。

## ✿3年生のみなさんへ✿

3年間の中学校生活を終え、ついに卒業を迎えます。みなさんにとて中学校で過ごした3年間はどのようなものだったのでしょうか。楽しいことだけでなく、辛いことや悲しいこともたくさんあったと思います。中学校での経験は、これからの将来に必ず役立ちます。中学校での思い出を胸に、それぞれの未来に羽ばたいてください。充実した人生の土台は健康です。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動しましょう! 応援しています!

継続は力ない!

## 健康のために続けてほしい生活習慣

健康



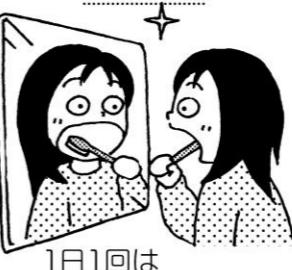
早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…? だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

### 手洗い・うがい



病気の予防が基本です!

### 歯みがき



1日1回は鏡を見てみがこう!

### 食べて、出す



快食・快便はコロコロとカラダのスッキリのもと

### 笑顔でいさつ



笑う門には福来たる!

## 卒業生の保護者の皆様へ

本校在学中のけがで病院を受診し、災害共済給付金の申請をまだしていない方は、なるべく早めに書類の提出をお願いします。また、令和7年4月以降も継続して受診する予定がある場合は、進学先に引継ぎ処理を行う必要がありますので、保健室までお知らせください。4月以降の申請は、進学先の学校での手続きとなります。

## 学校でのケガで受診…

医療費の申請はお済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

## 卒業式の心得

### ポイント

- 前日はいつもより意識して早く寝ること。
- 当日は朝ごはんをしっかりと食べること。ただし食べすぎ注意!!
- 腹痛を起こしやすい人は、おなか周りを冷やさないようにすること。
- 自分に必要な薬は、忘れずに飲んでおくこと。
- 卒業式が始まる前に、必ずトイレを済ませておくこと。
  - ◆ 式の途中で気分が悪くなったら無理せずにその場に座りましょう!
  - ◆ 体調が悪い時は、我慢をしないで申し出てください。



## ✿保護者の皆様へ✿

1年間を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室の様子からも、生徒の成長を感じ、とても嬉しく思います。今後も生徒の健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせるよう見守っていきたいと思います。今年度も学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。また4月から、定期健康診断が始まります。元気に新年度を迎えるよう、ご家庭でも心と体の両面からサポートをお願いします。来年度もご協力いただけますよう、よろしくお願ひします。

