

# ほけんだより



2023. 3. 2  
鳥越中学校保健室

あっという間に1年がすぎ、今の学年は残すところあと1ヶ月となりました。この1年間、きっとみなさん大きく成長したことと思います。

身体面もちろんですが、気持ちの面でも、喜んだり悲しんだり悩んだり…いろんな感情を経験し、素敵な大人に一步近づけたのではないのでしょうか。実際に、私もみなさんと関わる中でふとした瞬間に、頼りになるなあとか、そんな考え方ができるんだ！と、成長を感じる場面が多々ありました。これからもどんどん魅力的な人になっていくことを期待しています♡私自身も今年はみなさんと一緒に挑戦することがたくさんあり、成長できたと思っています♪ありがとう！

保健室からのお知らせ

## 元気アップセミナー 【栄養編】

3月8日(水) 15:15~

場所: 体育館研修室

講師: 東野先生

1年を振り返って！  
**健康に**  
過ごせていたかな？

<b>4月</b> 30日 年生になったときは… 身長 cm 体重 kg	<b>5月</b> 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	<b>6月</b> 4日~10日 歯と口の健康週間	<b>7月</b> 7日 鼻の日	<b>8月</b> 7日 鼻の日	<b>9月</b> 1日 防災の日 9日 救急の日
<b>10月</b> 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	<b>11月</b> 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	<b>12月</b> 1日 世界エイズデー	<b>1月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>2月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>3月</b> ごんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

できたこと、  
○きしてみよう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいざつできた

いくつ○がついたかな？

**0~4個の人 まだまだ!**  
できていなかったことの中から1つ選んで、  
春休みの目標を決めよう!

**5~8個の人 もう少し!**  
ついつい忘れてしまうことは何かな？

**9~10個の人 いい感じ!**  
進級してからも継続しよう!

## 3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



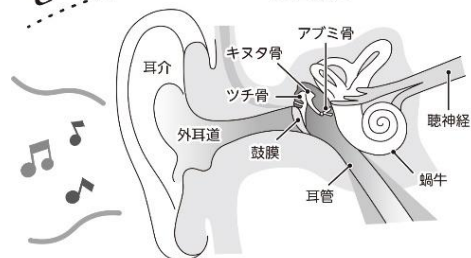
耳の裏側も洗っている？ 洗  
い忘れの多いところなので、  
意識できれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的  
に取ろう。耳掃除はしすぎも  
NG、2~3週間に1度程度に。

### 耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨(キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨)で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

### 突発性難聴の特徴は？



- 突然、片方の耳(まれに両耳)の間こえが悪くなる
- 耳が詰まった感じ
- 耳鳴り
- めまいなどを伴うことも。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ!

耳の異常は放置すると治らないこともありますので、不調を感じたときはすぐに受診することをおすすめします。



# 元気アップセミナー【ヨガ編】

ヨガはサンスクリット語で「つながる」  
みんなで支え合って輪になろう!

福田逸佳インストラクターを招き、ヨガの講習を受けました！  
初めて体験する人もいたと思いますが、どうでしたか？慣れない動きでしたがよく頑張りましたね。翌日は「ぐっすり眠れた！」  
「ヨガ始めようかな？」という声が聞こえて嬉しかったです♪  
保健委員会が学校を代表して、福田さんにお礼の手紙を書きました。一部感想を紹介します。

ヨガは体を柔軟にするものだと思っていましたが、心と体をリラックスさせたり姿勢改善にもつながると学び、実際にそれを感じることができました。

勉強をしている時、疲れたなと思うことあるので、その時にヨガをやってみようと思います。

ヨガの歴史や意味を知ることができてとても楽しかったです。



「バランスポーズがとても上手！」と  
福田さんがほめてくれました!

※これが北野の好きな木のポーズです🌳



司会は副委員長の瀬川さん!  
しっかりと感謝の気持ちを  
伝えてくれました!👏



3年生のみなさんへ



おめでとうございます



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます🎉入学式から一斉休校、マスク生活、行事の制限…あなた達はとても大変な中学校生活をすごしてきました。いっぱい我慢をさせてしまったと思います。それでも、明るく真面目に頑張るみなさんを見て、私も元気をもらっていました。

学年全体がすごく優しい子達だなあと感じていました。そして、優しいが故に人のことを思いやり、時には悩みすぎてしまう、そんな姿を3年間よく見かけました。きっと、その優しさに救われてきた人がたくさんいるし、これからもその優しさで誰かを助けることがあると思います。でも、決して悩みすぎないでくださいね。あなた達には鳥越中という場所や仲間達がいます。疲れたときはいつでも帰ってきて、ホッと休憩してください。遠くからみなさんの活躍を祈っています!