

ほけんだより 3月



2022. 2. 28

鳥越中学校保健室

今の学年も残すところ1か月となりましたね。この1年間はどうか？きっと心も身体もたくさん成長できたのではないかと思います。自分の中で頑張ったなあと思うことを振り返り、ほめてあげてくださいね。そして、次の学年では何を頑張るかも考えてみましょう。

北野からみなさんへ贈りたい頑張ったで賞は「感染症対策」です！近隣の学校でも続々と感染者が出たり、学級閉鎖になったりしている中、鳥越中学校は無事にここまで来ることができました。3年生は大事な入試のためお休みに入りますが、きっとみんなでそろって元気に卒業式を迎えることができると思います。先生方を含め、鳥越中が一丸となって未知のウイルスと戦い、打ち勝った1年だと思いました。

まだまだ気を緩めることはできないので、来年度も一緒に頑張っていきましょう！

1年を振り返って
自分で自分をほめてあげよう！

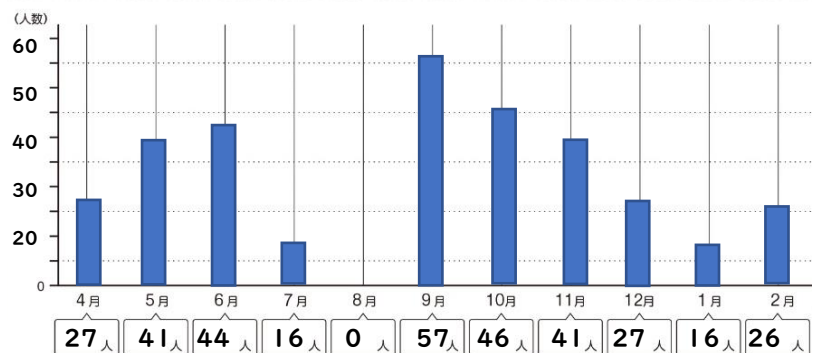
□ 年生の間に
がんばったことは

です。

よくがんばったね！



今年度の 保健室利用状況



2月保健目標「心の健康について考えよう」

先生にインタビュー！

- ① ストレス解消法を教えてください！
- ② 受験生だったときのストレス発散法を教えてください！
- ③ これは効果があった！という勉強法はありますか？

受験を頑張る3年生へ応援メッセージ

保健委員会

保健委員会が先生方に左の質問をインタビューしました！先生方が教えてくださったストレス解消法や勉強法を試してみ、自分に合う物を見つけてもらえたら嬉しいです♪食堂の前に掲示してあるので、ぜひ見てください。

生徒のみなさん、先生方、今年度も保健委員会の企画に参加して下さってありがとうございました🌸

甘い物を食べると回答した人が多かったです♪

久司校長先生

- ① 誰かに話す、買い物
- ② 体を動かして疲れさせて寝る、甘い物を食べる
- ③ 最後に見るノート作り

！間でもたくさん問題を解く

合格して喜ぶ自分をイメージしよう！

3月3日は 耳の日

いつもいろんな音を聞き分けてくれている耳、大切に使えていますか？目を休めようとはよく聞きますが、耳の休憩はあまり考えたことがないと思います。

耳を守るためには、音量と時間に注意！大きい音を持続的に聞き続けることで耳の細胞がダメージを受けると、回復は難しいとされています。イヤホンで音楽を聴くときは、最大音量の60%以下に抑えて！大切な耳を労わってあげてくださいね。

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする



なんのマークか、知っていますか？

このマークは「^{みみ}耳が聞こえにくい・^き聞こえない」ことを知らせるマークで、「^き聞こえが不自由なので、^{はいりよ}配慮してください」とお願ひするマークでもあります。

^{びょういん}病院などの窓口に「^{てつだ}お手伝いします」という意味で掲げられていることもあります。

^き聞こえが不自由なことは、^み見た目にはわかりません。このため、^{ひと}人に誤解されたり、

^{きけん}危険な目にあったり、^{こま}困ることや^{ふあん}不安なことがたくさんあります。

このマークを見せられたら、^{ゆっく}ゆっくり話したり、^{ひつだん}筆談をしたりして、コミュニケーションをとるよう^{きょうりやく}に協力しましょう。^{かん}簡単な手話なら、^{おぼ}覚えておけるといいですね。

参考文献：「健」2022年3月号 日本学校保健研修社



3年生のみなさんへ！



ご卒業おめでとうございます❀あなた達と過ごした3年間はあっという間でした。初めての身体測定の姿を今でも鮮明に思い出せます。入学式でお家の方に、「一緒に鳥越中に来たので卒業まで見守ることができるとおもいます」と言ったことを今でも覚えています。本当にその通りになったことがとても嬉しいです。

明るくて元気で可愛らしいみんなと過ごした3年間はとっても楽しかったです。保健室に遊びに来てくれたり、一緒に修学旅行に行ったり、お腹の底から笑うことがたくさんありました。落ち込んでいた時にみんなの笑顔を見て頑張れたこともありました。

卒業してしまうことがとても寂しいです。しかし、同時に立派に育ったあなた達が未来に羽ばたいていくことにワクワクしています。これからもみんなの健康と安全を祈り続けています。また、鳥越中に遊びに来てくださいね♪