

# ほけん祭り3月

NO. 14  
平成31年 3月 1日  
輪島中学校保健室

**3月の保健目標 1年間の健康生活をふり返ろう**  
3年生は受験直前… 体調管理に気をつけよう。睡眠をしっかりとうろう。

今年は雪が少なく、ここ数日はおだやかで春めいたお天気が続いています。すでにふきのとうも出ていて、春が近づいていることを実感します。3年生は入学試験まであと5日卒業式までは8日となりました。体調を整え、力を出し切れるように準備をしてがんばって下さい。1、2年生は学年末のテストを終えて、今日から部活動です。あと1ヶ月で2年生は最上級生。そして1年生は先輩です。信頼され、頼られる先輩になれるよう「自分磨き」ががんばりましょう。



## 3月3日は耳の日

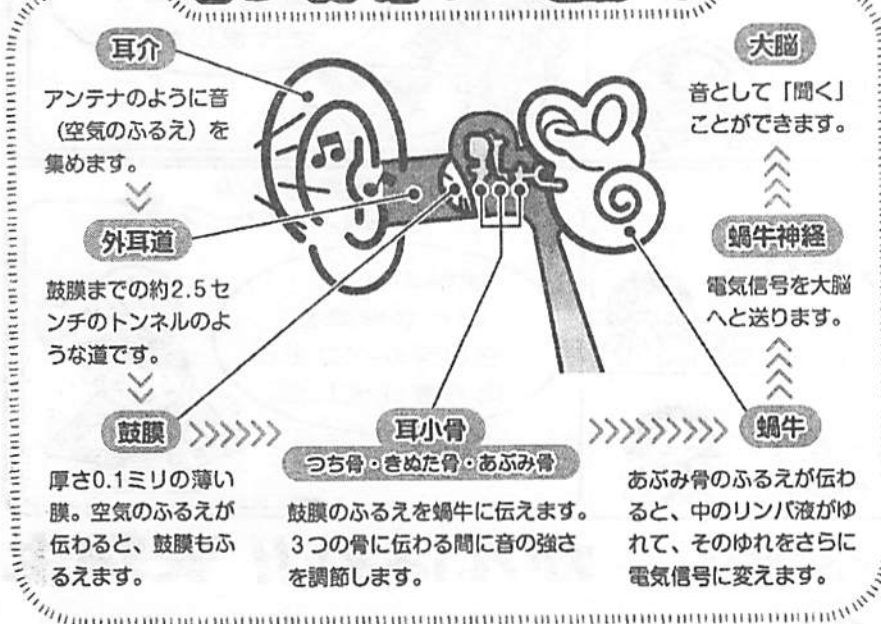


急に耳が聞こえない？ポーンとする？  
とっぱつせいなんちょう  
それって**突発性難聴**かも！？  
とにかく早く**耳鼻科へGO!**



WHO (世界保健機関) が、イヤホンやライブで大音量の音楽を長時間聴く若者に難聴になる可能性が高まると発表しました。「失った聴力は元には戻らないことを理解しなければならぬ」と呼びかけています。

### 音を「聞く」までの道筋は？



## 輪島中 インフルエンザの状況

2月は4週目に第2波が来ました。全学年にかかった人がいたので、心配しましたがひろがりませんでした。特に3年生は各自マスクを付けて来ていましたし、換気、手洗い・消毒をこまめに行って、みんなで気をつけていました。このまま春先まで、予防を続けていきましょう。



# ゴールは近い



## 食事

### ●バランスよく

体力がつき、  
かぜ予防にもつながります。

### ●腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす原因に。  
特に、夜食のとり過ぎには注意!!



★先輩からの  
応援メッセージ★



食事の時間を  
楽しく過ごすことが、  
よい気分転換に  
なっていました。

## 生活リズム

### ●じゅうぶんな睡眠を

脳の疲れをとり、記憶を  
定着させる効果があります。

### ●早起きの習慣を

試験の始まる時刻には、  
脳が目覚めているように。



★先輩からの  
応援メッセージ★

かぜ予防のために  
うがいや手洗いなど、  
家族にも協力して  
もらいました。



## リフレッシュ

### ●休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも、  
気分転換の効果大です。

### ●軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、  
集中力を取り戻す効果があります。



★先輩からの  
応援メッセージ★



時間を決めて、  
勉強→休憩することで  
集中力をキープ  
できました。

## リラックス

### ●寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、  
手足が温まって、熟睡モードに。

### ●手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、  
手や指先をマッサージすると、効果的。



★先輩からの  
応援メッセージ★

試験のとき、  
好きな音楽を  
思い浮かべると、  
落ち着きました。



## がんばれ!! 受験生

### 土日のうちに…身だしなみ点検!

制服の洗濯をして、名札、ボタン、スカートのフック、手首のスナップなど、ほころびがないか、ズボンが短くなっていないかなど、見て直しておこう。それから、ズックも内履きと外履き、両方きれいかなど点検しておこう。爪や髪が伸びていたら、切っておく。「面倒くさい」「あとで…」はないですよ!

当日は「先生〇〇ちょーだい」ってわけにはいきません。受験票や内履きズックだけではありません。他にも必要なものをメモして、ちゃんと自分で用意していきましょう。備えがあれば、対応できます。

- ・ハンカチ・マスク
- ・ティッシュ
- ・コンタクトレンズ用品
- ・生理用品
- （予備・メガネも）
- ・アレルギーの薬など