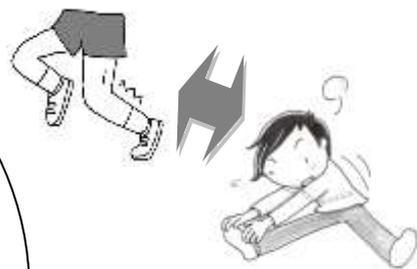


びょうきよほうりょく 病気予防力

- 早ね早起きをして、生活リズムを守っている
- 朝食晩の3食、しっかり食事をとっている
- 毎日運動をしている
- 手あらいはこまめにしていねいにしている
- ハンカチやティッシュを身につけている
- つめが長くなりないようにつめを切っている

よほうりょく けが予防力

- 運動の前後にウォームアップや・クールダウンをしている
- 体調が悪い時は運動をひかえている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な行動をしたり、危険な場所に近づいたりしないようにしている



けんこう まも 健康を守る

4つの力

まいにちげんき す かにた こころ
毎日元気に過ごすヒケツは、体と心が健康であること。

そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。

この一年間をふりかえって、4つの力が身についているかをチェックしてみましょう。

たいあうりょく ストレス対応力



- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起きた時、解決方法を考えられる
- 心が疲れている時、自分で気づくことができる

おうきゅうてあてりょく 応急手当力



- すいきずで一番はじめにする手当を知っている
- きいきずで一番はじめにする手当を知っている
- はなぢが出たら鼻のどこをおさえるか知っている
- 目にゴミが入った時、目をこすらないを知っている

チェックがつかなかった
ところは…

ねんかん つぎの1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識したり、行動したりしてみましょう

まいにち
健康チエツク
もわすれずに

けんこう まも かにた こころ ちい へんか ほや き たいしょ たいせつ
健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切です。
“4つの力”とあわせて、毎日の健康チェックも忘れずできるようにするのがいいですね。
そして、来年度も、自分の体と心の健康を守って、元気に過ごせるといいですね。

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- バナナの形の茶色いんちが出た？
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- 体がだるかったりしていない？
- 体にいたいところはない？



よぼう
予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

なんちょう

音は
どうやって
聞こえる
の？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変えて脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切です。

予防Point 01

長時間・大音量で
聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は、「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休みましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、今や世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています。とても身近な病気なのです。



もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



※WHO（世界保健機関）より

3月3日は耳の日

「そんな初耳！」だった人は、ヘッドホン・イヤホンの正しい使い方をしっかり覚えておきましょうね。



あたりまえをありがとうに



こわって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?