

保健だより



3月号

3月になりました。少しずつ暖かく、春らしい日差しになってきました。今年はずいぶん暖冬なので、桜の開花も早そうですね・・・。
4月になると、1・2年生たちは新しい学年へ……3年生は新しい場所へと飛び出します。春はもうすぐです。春の準備をしながら、一日一日を大切に過ごしましょう。



3月3日が「3(み)月3(み)日」と語呂的に覚えやすいこと。さらに数字の「3」が耳の形に見えることから、耳の日となりました。また、3月3日はスコットランド生まれで、世界初の実用的電話の発明者であるグラハム・ベルの誕生日でもあります。



※1956年に日本耳鼻咽喉科学会が「難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという」社会福祉への願いから3月3日に制定しました。

3月3日は耳の日 ～耳のこと知っていますか？～

音はどうやって聞こえるの？



音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

耳が2つあるのはなぜ？



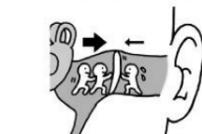
左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違っているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ？



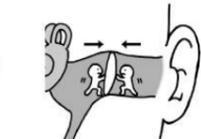
耳は鼓膜の奥の方で、鼻とつながっているよ。耳の中の空気が鼻にぬけて、鼓膜の外側と内側の空気の圧力が同じになるようになってるんだね。

急に高いところへ行くと



山の頂上などの高いところでは、空気の圧力が弱くなるよ。鼓膜の外側の空気の圧力が急に変わるから変な感じがするんだね。

つばを飲み込むと



耳の中と鼻の空気が通るから、また同じ圧力になってるんだね。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが、勉強・部活動・趣味等、新年度のすべての基礎になります。

01 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03 運動

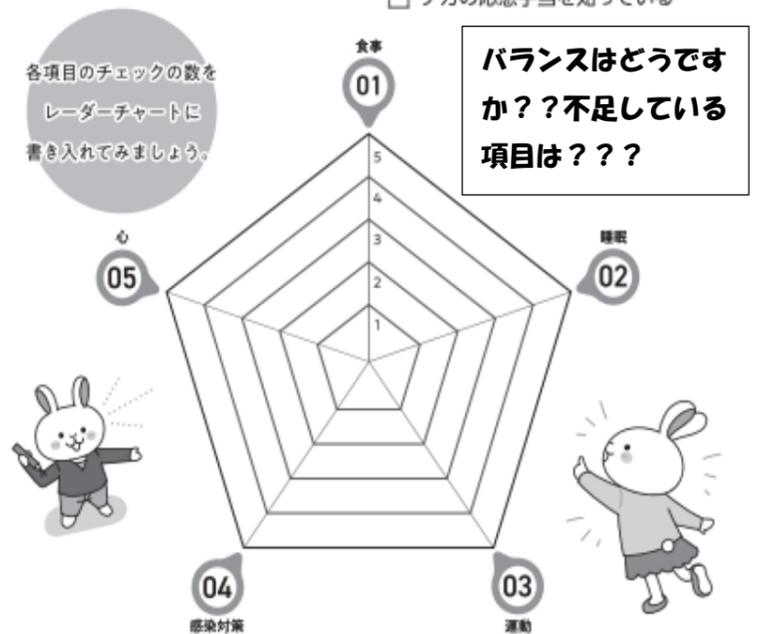
- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーパートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04 感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いをしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物等の「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミン等の「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも・・・。

02 睡眠

朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。
日中に体を動かした、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおススメ。



03 運動

運動量が足りないと感じた人は、登校時に少し早歩きを試してみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆に頑張りすぎている人は、運動後ケアを大切に。



04 感染対策

特に**石けんを使った手洗いは感染対策の基本**です。また、自分がうつらないためではなく、**うつさないための対策にも目を向けてみましょう。**



05 心

ストレスはいい影響もありますが、**大きすぎると心身に負担がかかります。**上手く気持ちを処理できないときは、**誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。**