

保健だより3月

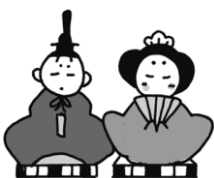
北塩原村立裏磐梯中学校
平成30年3月1日（木）
文責：養護教諭 菅野 楓

今年度も残りわずかとなりました。裏磐梯の雪はまだまだまだたくさんありますが、少しずつ春が近づいています。インフルエンザの罹患者は減少傾向にあります。しかし、まだ油断できる時期ではありません。引き続き手洗いうがいなどで予防を心がけるようお願いいたします。

【3月の保健目標】

○耳の健康について考えよう

○1年間の健康生活を振り返ろう



3学期身体測定の結果を渡します

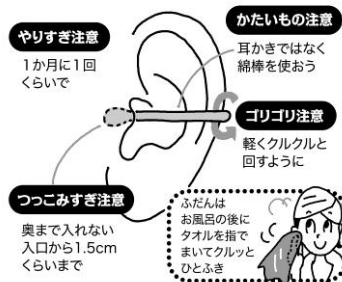
3学期に実施した身体測定の結果を「健康の記録」の2学期の結果の横に記載し、お子さんを通して配付いたします。各ご家庭で確認していただき、表紙に保護者印をお願いいたします。

また、1・2年生は次年度も使用しますので、学校まで返却をお願いいたします。



3月3日は「耳の日」

正しい耳そうじのしかた



耳には音を聞いたり、体のバランスをとったり、大切な役割をもっています。叩いたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージを与えることのないように使いたいです。

一方、これからだんだん暖くなり、花粉症の人には辛い時季になります。鼻をかむとき、両方同時にかんだり、思いきり力を入れたりするなかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

実は、鼻と耳は体の中で繋がっています。片方ずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。鼻も耳も毎日、一生使うものです。自分の体はまず自分が守る気持ちを忘れずにしたいです。

イヤホン・ヘッドホンの使用について

近年、スマートフォンをはじめ音楽プレーヤーやゲーム機など、持ち運びが容易な機器が広く普及しました。また、時間や場所を問わないという特性もあり、日常生活でイヤホンやヘッドホンを使う場面が増えてきたように思います。

イヤホンやヘッドホンを通して長時間・大音量で音を聴き続けると耳に負担がかかり、身体的・精神的なストレスに繋がる他、「難聴」の原因になりうるともいわれています。さらに、街中や駅での使用は周囲の音が聞き取りにくい状況を作り出してしまい、人同士や乗り物との接触、ホームからの転落等の事故も報告されています。イヤホン・ヘッドホンの使用も健康・安全面に十分気を配り、ご指導いただければ幸いです。



大音量に注意して！



「ありがとう」と「当たり前」



3月9日は、サン（3）キュー（9）の語呂合わせで、「ありがとう（Thank you）の日」です。「ありがとう」とは、「めったにない」という意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。

ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」の反対は、「当たり前」になります。家族や友人などの親しい間柄だと、荷物を持ってもらったり、何かしてもらったりしても「当たり前」と思ってしまい、「ありがとう」と伝えられないこともしばしばあると思います。何かしてもらった時には誰にでも「ありがとう」と伝えてほしいと思います。