ほけんだより３月

3月の保健目標	南城市立佐敷中学校
・健康生活の反省をしよう！！	保健室 ２０２４．３

今年度も残りわずかとなりました。３月は、１年間のまとめと進学、進級へ向けての準備を始める時期です。皆さんはこの１年、心も体も健康な毎日を過ごすことはできましたか？友だちと仲良く過ごせましたか？この機会に、自分にとってどんな１年だったのか振り返ってみてください。

そして、３年生の皆さん、高校入試お疲れ様でした。初めての経験に、不安や緊張の毎日の中よく頑張りました。明日はいよいよ卒業式です。受験のことは少し忘れて、全員が体調万全で、笑顔で元気よく登校しましょう！

保健室 1年間の記録

保健室に来室した人 **896** 人

そのうち

内科 **679** 人

外科 **195** 人

その他 **22** 人

日本スポーツ振興センター・災害共済給付の対象になったけが **17** 件

※R5,4/10～R6,2/29までの来室者数です。

今年度、来室者の理由で一番多かったのは、内科、『気分不良』が２４８件。外科、『打撲』が３３件でした。

がんばったみんなにハグを

１年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- リラックス効果
- ストレス解消
- 幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30％が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

予防しよう ヘッドホン・イヤホン難聴

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換して、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なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしよう

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、こまめに休ませましょう。

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、いまや世界中で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。

※WHO（世界保健機関）より

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

今日（きょう）は何（なん）の日（ひ）？ クイズ

3/9 は感謝（かんしゃ）の日（ひ）。「ありがとう」を表（あらわ）す言葉（ことば）は？

①Terima kasih（テレマカシ）！

②Tak（タック）！

③Gracias（グラシアス）！

裏面へ続きます

健康を守る 4つの力チェック

毎日を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１年間を振り返って、
４つの力があるかチェックしましょう。

病気予防力

- □ 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- □ ３食、栄養バランスの良い食事を取っている
- □ 毎日運動をしている
- □ 手洗いはこまめに、丁寧にしている

ケガ予防力

- □ 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- □ 体調が悪いときは運動を控えている
- □ 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
- □ 危険な場所に近づかないようにしている

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
- □ 問題が起こった時に解決法を考えられる
- □ 心が疲れている時に自分で気づける

応急手当力

- □ 止血の方法を知っている
- □ 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- □ AEDをどういう時に使うかを知っている
- □ 心肺蘇生の方法を知っている

チェックがつかなかったところは…

次の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、新しく勉強したりしてみましょう。

毎日の健康チェックも忘れずに

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。
“４つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- □ 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うんちが出た？
- □ 運動不足になっていない？
- □ 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- □ 体に痛いところはない？
- □ やる気はわいてくる？
- □ たくさん笑ってる？

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
良いですね。

笑って体も心も元気

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

小さな幸せ探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。