



**【3月の保健目標】**  
**健康生活について**  
**1年の反省をしよう**

まとめの3月です。寒暖差が大きい時期ですが、日差しが春らしく明るくなってきました。

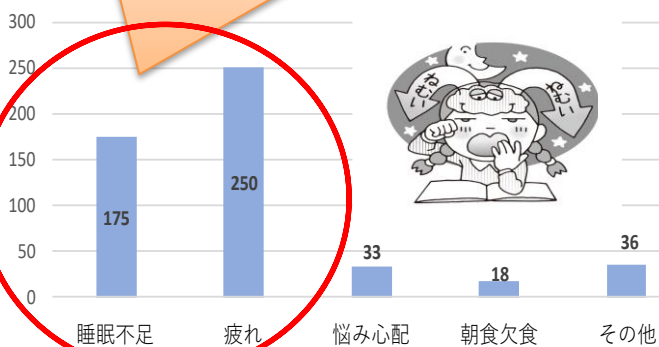
「昼休みは外へ出よう！～Let's go outside after lunch!～」体力UPを目的として、体育委員と保健委員が太陽光を浴びる利点（①よく眠れる ②気分が上昇する。（ストレス解消・集中力UP） ③ビタミンDを生成する。（骨の強化・肌のバリア機能UP） ④免疫力が向上する等）を調べて呼びかけました。

春の日差しを浴びて身体を動かし、心身ともに健康で、良い締めくくりと新しい年度の準備をしましょう。

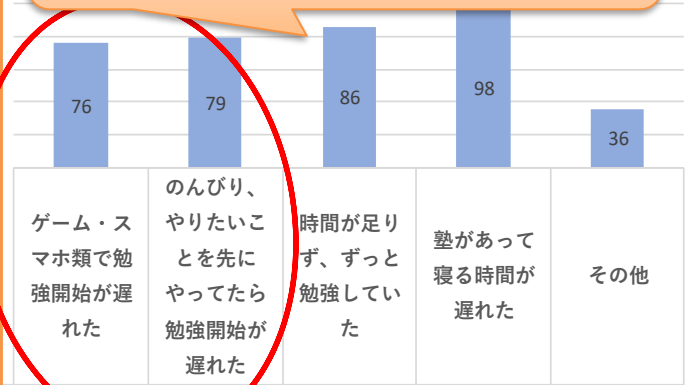
## この1年、スッキリと気分よく健康に過ごせましたか？

～生活リズム(時間の使い方)と体調との関係を  
 HQCシートの結果からもう一度振り返ってみましょう！～

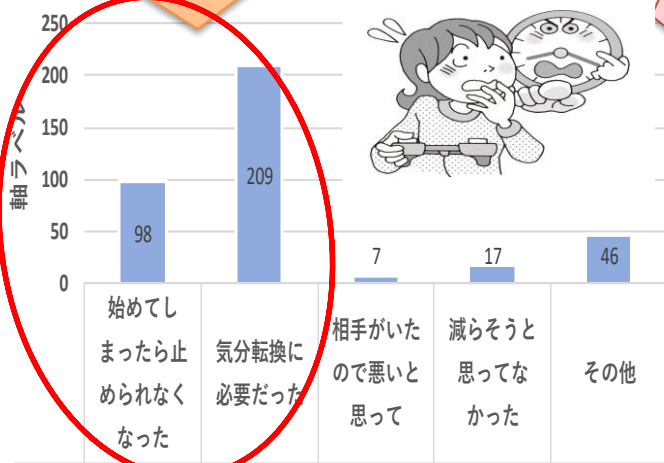
「授業中に眠い」「だるい」  
 「集中できない」理由は？



「寝るのが遅くなった」  
 「睡眠不足」原因は？



「スマホ・ゲームなどの時間を減らせなかった」「優先順位を考えられなかった」理由は？



睡眠や勉強にもっと時間を充てられればスッキリと健康に過ごせるのでは？！

**スマホやPC使用の工夫や優先順位を考えた時間の使い方が重要ポイント！**

- \* 勉強とやるべきことを先に！
- \* スマホ・ゲーム・PC等は終了時間を決めてから始めよう！
- \* 毎日決まった時間で「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを！

# 自分の健康は自分で守るための必要な力を身につけることができましたか？

## \* 睡眠 \*

- 朝すっきり起きられる
- 毎日同じ時刻に就寝や起床ができています
- よく眠れている
- 授業中眠くなることはほぼない

## \* 食事 \*

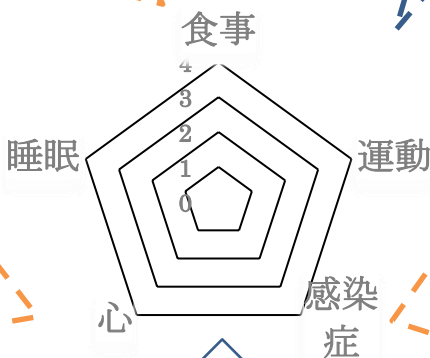
- 朝食を毎日食べている
- 毎日3食食べている
- 栄養バランスを意識している
- 食べたたら歯磨きをしている

## \* 運動 \*

- 毎日運動している
- ウォーミングアップやクールダウンをしている
- 体調不良や痛い所があるときは相談&休養している
- ケガの簡単な処置法を知っている

## \* 心 \*

- ストレスがたまっていることに自分で気づける
- 自分なりの解消法がある
- 相談できる人がいる
- 楽しいと思えることや好きなこと(もの)がある



## \* 感染症対策 \*

- 石鹸での手洗いをしている
- 咳エチケットを実行している
- 換気や一定距離に気をつけている
- 体調不良時は早期休養、早期回復を心がけている

各項目のできたところ□にチェックをつけて、その数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。チェック数が少なかったところを今後も意識していきましょう。

**\* 健康診断で見つかった病気も今年度中に受診しよう！！ \***



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音が聞こえるしくみとは？



音の振動を信号にして脳に伝える有毛細胞。ここが傷ついたり、壊れたりすると難聴になることがあります。ゆっくり進行して少しずつ聞こえにくくなるので気づきにくいですが、悪化すると聴力の回復が難しくなるので、普段から予防して、聞こえにくい時や違和感がある時は早めに受診しましょう。

## 予防には

**音量は小さめ**

大音量で長時間聴いていると有毛細胞が傷ついてしまいます。  
**周りの人の声が聞こえるくらいの音量で聞こう！**

**時間は短く**

有毛細胞が壊れる前なら休ませることで回復することがあります。  
「1日1時間まで」「こまめに休む」など使用ルールをつくり、  
**ヘッドホン(イヤホン)を全く聞かない日もつくろう！**



色々な音を聞き分けてくれる耳に私たちは毎日助けられて生活しています

**耳を大切に！**

**耳掃除はやりすぎ注意！！**

入り口付近を2週間に1回程度、優しくふき取るくらいで良いです

**鼻をかむときは片方ずつゆっくり！**

耳管や鼻奥に鼻水(細菌・ウイルス菌)が流れ込んでしまい鼻や耳の病気の誘因になることも。