

保健だより 3月

令和6年3月1日
和歌山市立明和中学校

日が長くなり、春を感じるようになりました。しかし3月は寒暖差が大きく、
「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。
重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。



(HPへ)

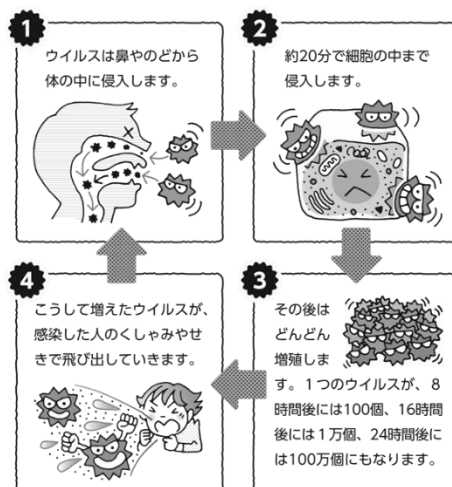
インフルエンザに注意！

2月に中旬に1年生の学年閉鎖がありました。まだまだインフルエンザが流行しています。日頃の感染対策を継続しましょう。特に3年生は、高校入試が近いので注意してください。念のため、かばんに予備のマスクを入れてくるようにして下さい。



なぜ流行る？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



7つの違いをさがそう

3月3日 耳の日です

イヤホン
難聴
に
注意！



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

！ イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。
かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を
傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く
耳に湿気がこもる)

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



不明な点がありましたら保健室へ連絡ください

このえ...奥の男性のカバン/左のメガネをかけている男性の前髪/手前の自動車/手前の家の玄関灯/手前の家のボスト/手前の女性の服タック/手前の自転車の後輪の泥よけ

裏もみてね

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

自分分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、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
- ☐ オーバ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

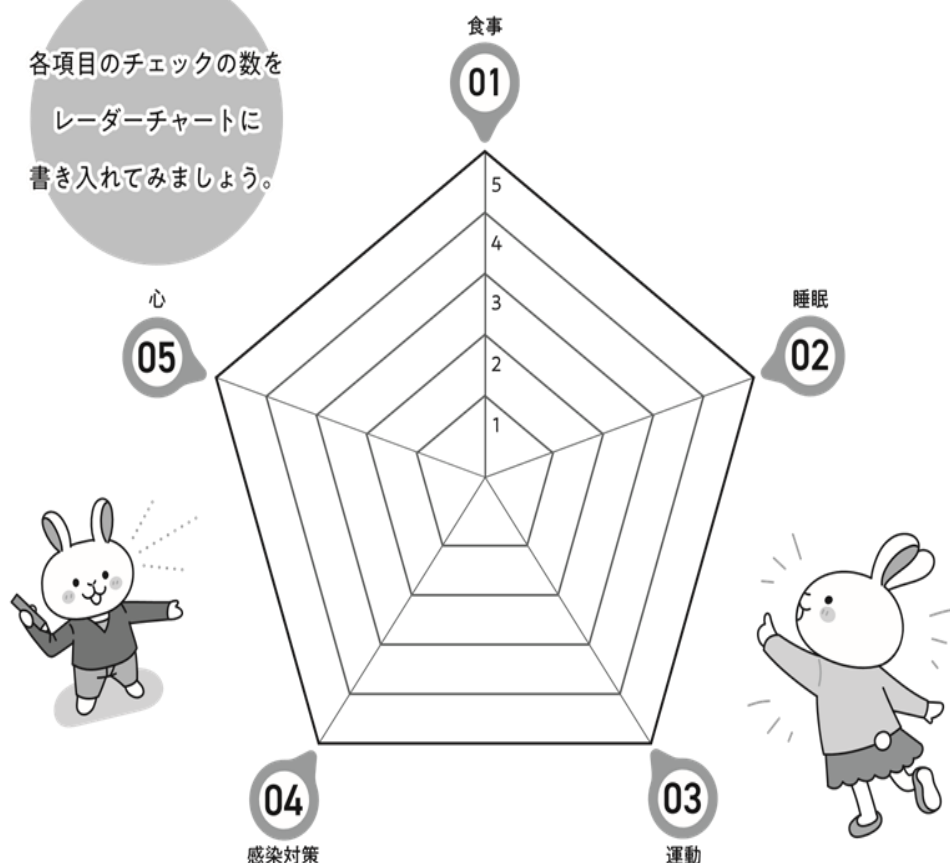
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「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

明日の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り、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すすめ。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



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だけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスに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。上手く気持ちを切り替えたり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。

