

ほげんだより3月

安堵中学校
保健室 No.13
2021.3.1

3月に入りました！期末テストも終わり3学期も残すところ1か月を切りました！3年生は卒業まであと少し…！残りの時間を大切に、中学校生活を過ごしてくださいね！

今年は今のところインフルエンザが本校ひとりも出ていません！！みなさんの感染対策の効果が出ています引き続き、自分たちでできる日頃の感染対策をお願いします！



1年間を振り返りチェックしてみよう！

4月から学年がひとつ上がりますね！その前にみなさんの1年間を振り返ってみましょう！毎日の生活はどうでしたか？規則正しい生活だったでしょうか…！また、今年はコロナウイルスのこともあり、いつも以上に健康について気をつけた1年だったと思います！心も体も元気であることが一番ですね！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からがんばるように、チェックしてみましょう。

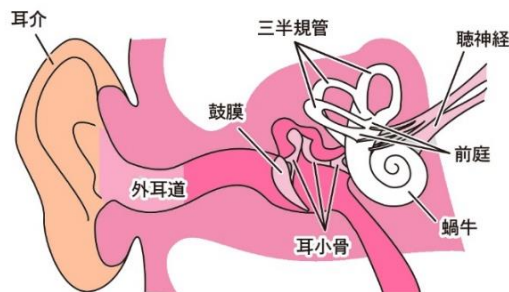


2月に耳鼻科検診が終わりましたが、みなさん耳を大切にできていますか？イヤホンやヘッドホンをつけて大音量で音楽や動画などを聴いていませんか？耳は音を聴くだけでなく、体のバランスをとる役割もあるんです！耳が痛い、耳から膿や汁が出る、耳がかゆいなど気になることがあれば耳鼻科を受診しましょう。

耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。
みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



…保護者の方へ… 健康診断が終わりました

今年度実施予定の健康診断がすべて終わりました。治療の必要がある人についてはお知らせプリントをお配りしています。病院を受診された場合は報告書の提出をお願いします。（すでに病院に行かれている場合は保護者の方で記入し、提出していただいて構いません。）

また、すべての健康診断の結果については、3年生は健康の記録、1・2年生についてはプリントを配布しましたのでご確認ください。（3年生は中学校の成長記録としてご家庭でお持ちください。1・2年生については来年度も4月から始まる健康診断で健康の記録を使用しますのでプリントでのお渡しにさせていただきます。）

今年は新型コロナウイルスの感染流行のため延期や実施方法の変更等ありましたが、ご協力いただきありがとうございました。



私事ですが… みなさんへ★

3月4日から赤ちゃんを産むため、お休みさせていただくことになりました。みなさんと会えなくなるのはさびしいですが、先生もママとして頑張ります！みなさんもこれから新しいことにチャレンジしたり、悩んだり不安なことがでてきたりすることがあると思いますが、自信を持って！応援しています！

卒業式や学校行事などには行きたいと思っているので、見かけたときは声をかけてくださいね！



スクールカウンセラー予定 〈3月〉

5日(金)、19日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。
※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、
話してみませんか…？