

ほけんだより 3月

R6年3月4日 宇和島南中等教育学校 保健室

だんだんと温くなる日が増えましたね。しかし、朝晩はまだ冷え込みます。寒暖差に注意し、適切な衣服の選択をして、規則正しい生活を行い、体調管理に努めましょう。

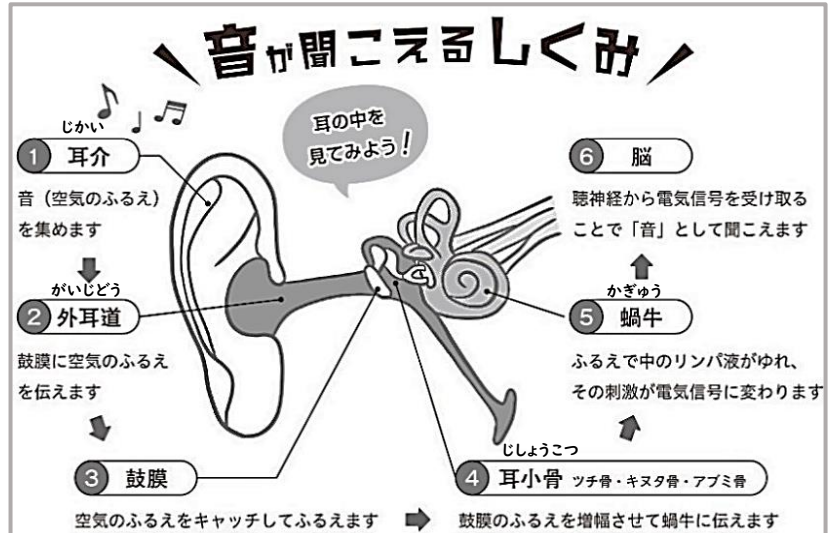
1年の締めくくりとなる3月、振り返りを行い、頑張った自分を褒め、来年度に向けて準備をしていきましょう。

3月3日は耳の日です！

ヘッドホンやイヤホンの使い方に要注意

スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりする時、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思います。

しかし、これらの長時間使用や、大音量で使い続けることは耳が聞こえにくくなる、難聴になるリスクがあるため危険です。一度難聴になると、なかなか回復が難しいと言われています。耳を大切にするための注意点を3つ紹介します。



長時間の使用は控え、こまめに休憩しよう！



周りの人の声が聞こえるくらいの音量に設定しよう！



耳掃除は週1回を目安に手前をやさしく掃除しよう！



春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



あ ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。





食育掲示板的紹介



本校の栄養教諭、西谷先生が毎月、第4教棟東側1階～2階の掲示板上に、食育に関する掲示物を作成してくださっています。2月は防災時、実生活に役立つ耳寄り情報が満載でした。

3月の掲示板もぜひ足を止めてみてくださいね。



宇宙食・災害食

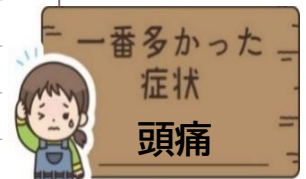
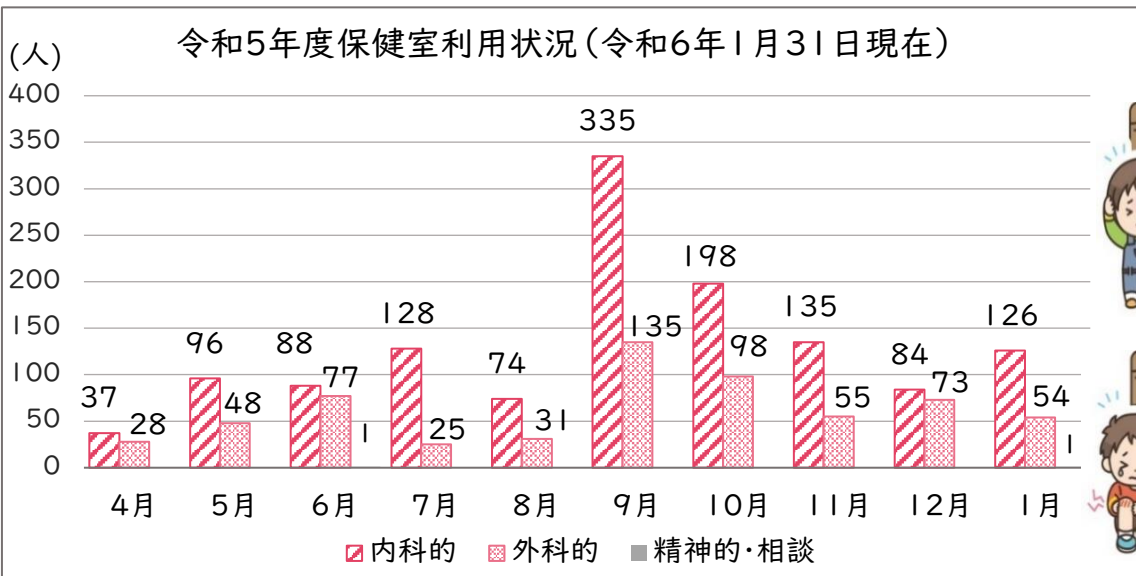
携行食も広い意味での非常時の食とすると、宇宙食は究極の非常食といえます。『宇宙日本食』(JAXA 認証)が開発されており、宇宙日本食は類似性から『日本災害食』(日本災害食学会認証)にも認証されています。宇宙空間や災害時でも、家庭の食卓でなじみ深い味や食感が再現されることで、つかれを癒し、ストレスを軽減できるよう期待されています。



令和5年度の保健室利用状況をお知らせします

ケガや体調不良での来室者数は、9月が一番多かったです。その理由は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行や、体育祭の練習があったことなどが考えられます。

また、体調不良を訴える人のなかには、周りの人が感染症にかかっているから自分も何か体調が悪い気がする…などと悩みや不安を抱えていた人もいます。体がだるい、熱っぽい気がするなど、「いつもと違う」ところに気づくためには、普段から自分の体調をよく知り、対策をとること、無理をせず休養することが大切です。



ミニコラム ～大切な人に感謝の気持ちを伝えよう～

NPO法人HAPPY&THANKSは「サン(3月)キュー(9日)」とかけて、3月9日を「ありがとうを届ける日」と制定したそうです。この機会に、家族や友達、お世話になっている人などへ、日頃の感謝の気持ちを伝えてみませんか？

