



今月の保健目標

1年間の健康状態と健康管理を振り返る

平成31年3月12日
新宿区立西新宿中学校
保健室

3月は、1年間の締めくくりと同時に、次のステップに進む時期でもあります。卒業や進級・クラス替えでこれまで親しんできた学校や友達と離れることを不安に思っている人も多いと思いますが、勇気をもって新しい世界の扉を開いてみましょう。きっとその先に、新しい出会いがたくさん待っています。

1年間 健康に過ごすことができましたか？

「健康は1日にしてならず」という言葉があります。さて、あなたの1年間はどうか？下の項目を参考に1年間の振り返りチェックをしてみましょう。

体や心に良いことを毎日の習慣として続けるのは、なかなか難しいこともあります。毎日同じ時間に起きる」「土日は朝寝坊しない」「3食しっかり食べる」「部活動は休まず参加する」「笑顔を大切にする」「1日1回は誰かの役に立つことをする」など、続けられそうな目標を立て、意識して生活することが大切です。振り返った後は、4月からどのような目標をたてたらよいか考えてみてくださいね。



自分でつけよう

健康の

通知表

- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう！

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5	4	3	2	1	点
栄養のバランスよく食べている	5	4	3	2	1	
ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない	5	4	3	2	1	
ジュースやおやつを食べすぎないようにしている	5	4	3	2	1	

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5	4	3	2	1	点
睡眠時間を7時間以上とっている	5	4	3	2	1	
寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている	5	4	3	2	1	
朝起きたら日光を浴びている	5	4	3	2	1	

運動編

毎日適度な運動をしている	5	4	3	2	1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	5	4	3	2	1	
痛いところがあったら思い切って休むようにしている	5	4	3	2	1	
運動のあとはからだを清潔にしている	5	4	3	2	1	

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5	4	3	2	1	点
悪口や陰口を言いたくない	5	4	3	2	1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5	4	3	2	1	
ストレスをうまく発散している	5	4	3	2	1	

社会編

気もちよくあいさつができる	5	4	3	2	1	点
家族の中で役割を持っている	5	4	3	2	1	
学校で割り当てられた役割を果たしている	5	4	3	2	1	
将来の夢や目標について考えることができる	5	4	3	2	1	

すべての合計

点

81~100点

健康そのものの一年でした。
来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、
毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。
来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな？
来年はできることからやってみよう

+ 今年度の保健室利用状況 +



平成30年4月~平成31年2月

お互いに注意し合ったり、場所を譲り合ったり、布団や椅子をきちんと元に戻す場面を多く見ることができました。「なんとなく」（保健室利用で一番多いかな？）という利用も多く、「保健室は落ち着く・安心する」と話してくれる人もいます。それは、保健室を利用する皆さんが居心地の良い雰囲気を作ってくれたからです。3年生はこれからもその優しい心遣いを忘れずにいてください。1、2年生は引き続き、居心地の良い保健室と一緒に作っていきましょう。1年間ありがとうございました。



3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう！

人は、情報の8割を目から、2割を耳から得ていると言われています。普段はあまり意識しない耳ですが、耳は音を聴くだけではなく、歩いたり走ったり体を動かするときに必要な「平衡感覚」と呼ばれる体全体のバランスをとる働きも担っています。耳をいたわる生活を心掛けてみましょう。

音を「聞く」までの道筋は？

耳介
アンテナのように音（空気のふるえ）を集めます。

外耳道
鼓膜までの約2.5センチのトンネルのような道です。

鼓膜
厚さ0.1ミリの薄い膜。空気のふるえが伝わると、鼓膜もふるえます。

耳小骨
つち骨・きぬた骨・あぶみ骨
鼓膜のふるえを蝸牛に伝えます。3つの骨に伝わる間に音の強さを調節します。

蝸牛
あぶみ骨のふるえが伝わると、中のリンパ液がゆれて、そのゆれをさらに電気信号に変えます。

蝸牛神経
電気信号を大腦へと送ります。

大腦
音として「聞く」ことができます。

あなたの認知特性は？

学習をしていて、「**目で見て覚える方が得意**」「**耳で聞いて覚える方が得意**」と思ったことはありませんか？このような覚え方の個人差は、医学的には「**認知特性**」と呼ばれています。「目で見て覚える人」のことを「**視覚優位**」、「耳で聞いて覚える人」のことを「**聴覚優位**」と言うそうです。

ちなみに声に出して「読んで覚える人」は「**言語優位**」と言うそう。自分の得意な学習方法を見つけてみましょう。

生活の中で「耳」をいたわるころがけ

定期的**に**耳掃除をする
(しすぎにも注意)

鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)

人の耳元で大声を出さない
(ふざけて叩いたりしない)

ヘッドフォンの音量は控えめに
(時間を決めて)

「ヘッドホン難聴」になってしまいかも...

ヘッドホンやイヤホンから音がもれるほどの大きな音量で音楽を聴いていませんか？耳元で大音量の音を聴き続けると、耳の奥にある内耳と呼ばれる部分に異常が起り、音や人の話声が聞こえづらくなったり、めまいや立ちくらみを起こしたり、耳鳴りがしたりすることがあります。これは「**ヘッドホン難聴**」の症状のひとつです。**音は大きくしすぎないようにして、連続使用は30分程度までにしましょう。**

また、「**音楽を聴いたまま気づいたら寝てしまった**」という人はいませんか？本来脳を休めるタイミングである睡眠中に音楽を聴き続けると、絶え間なく脳に刺激が伝わり続け、**睡眠の質が低下**してしまうのでやめましょう。



こんな時は 耳の病院へ

耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている**耳垢栓塞**の場合もあります。

保健室前 あいがとうの花を咲かせよう

春は別れと出会いの季節。この1年を振り返ると、たくさんの思い出と一緒に、支えてもらったり、助けてもらったりして周囲の人に「感謝」したことを思い出すのではないのでしょうか。

そこで、保健室前に「ありがとう」を伝える掲示物を作りました。普段はなかなか伝えられない気持ちを桜の花に書き、ありがとうの花を咲かせましょう。書いた後は、直接伝えられるといいですね。



今年は開花が早いようです♪

次年度に向けてのお知らせ

4月8日（月） 始業式
※緊急連絡先の確認や健康診断に関わる「提出物関係」の茶封筒を配布します。重要な書類になりますので、生徒の皆さんは必ず保護者の方に渡して下さい。提出日などの詳細は配布時にお知らせします。

進級・卒業の前に...



保護者の皆様へ ～1年間ありがとうございました～

1年間、学校保健活動へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。今年度は保健室での大きなトラブル、学校全体での感染症の大きな流行はありませんでした。これも保護者の皆様が普段からお子様の健康に配慮してくださっているからと感じております。次年度も引き続き、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

3年生の保護者の皆様、3年間ありがとうございました。卒業生たちが今後も心身ともに健やかに成長し、様々な場面で活躍することができるよう願っております。

* 保健だよりや保健室へのご意見・ご感想がありましたら、切り取り線以下をご提出ください *

----- 切り取り線 -----
—保健だより・保健室へひとこと（3月）—

年 組 お名前