

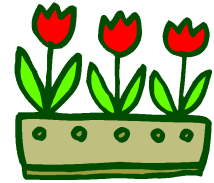
# 保健だより



平成24年3月1日  
四谷中学校 保健室

## 卒業・進級まであと少し…1年を振り返ってみましょう！

3月5日は「啓蟄<sup>ひいらつ</sup>」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始める頃という意味です。みなさんにとっては、卒業や進級の季節。これまで過ごした学校やクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。終わりよければすべてよし。学年末まで皆さん元気に過ごしましょう！



## < 1年間の四谷中保健室の利用状況 >

あなたは、この1年間保健室を利用しましたか？昨年度の状況と比べながら、見てみましょう。

	昨年度	今年度（～2/29）
利用件数	1820件	1588件
病気や体調不良で来た人	980人	760人
けがをして保健室に来た人	730人	592人
来室者が一番多かった時間	2時間目	3時間目
来室者が一番多かった曜日	月曜日	月曜日

昨年度に比べて、けがや病気での来室が少なくなりました。みなさんが健康に気をつけている結果でもあるかと思います。利用内容として、けがや病気の他に悩み相談などもあります。月曜日に来室が多いのは、休み明けで生活リズムが整わず「だるい」と訴える人が多いからでした。友達や家族と出かける、部活で試合に行くなど、日曜日の過ごし方は人それぞれですが、夜寝る時刻を1時間はやくして次の日に備えてみましょう。朝の目覚めがよく、元気な月曜日を過ごすことができるのではないのでしょうか。

継続は力ない！



## 健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。  
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、  
毎日となると難しいことも…？  
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です！</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう！</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは けんき？ あそぼ またね？ ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる！</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--	---



# 3月3日は耳の日です



## ヘッドホン難聴に注意！！

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりしたことはありませんか？  
 大きな音で耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので「音響外傷<sup>おんきょうがいしやう</sup>」とも言われます。  
 一時的なものもあれば、長く続くこともあります。ヘッドホンを使うときは、①音量を確認してから耳につける②周囲の音が聞こえる程度の音量で楽しむ、この2つを守りましょう。



## 自然の音で耳をいやして

昔の人たちは、身近な音を天気の予想など生活に役立て、その音を楽しんで暮らしていました。今よりもずっと静かで、空をわたる風の音、鳥や虫の声、水の音、草木の葉音など、自然の中のかすかな音もとらえることができるでしょう。今、私たちはあふれる音の中で生活しています。アラーム音、着信音など、道を歩いているだけで、ものすごい量の音が耳に流れこんできて、耳も疲れています。時には、自然の音に耳を傾けて、人工音に疲れた耳をいやしてあげましょう。心もホッとするはずですよ。

この1年間



心身の健康に

気をつけて◯×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

23年度4月からの過去の保健だよりが読めます！

「新宿区立四谷中学校のホームページ TOP」

→「学校だより等」

→保健だより にあります。 読み忘れた方はぜひご覧ください

