

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.11

令和5年3月
港区立青山中学校
保健室

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」・・・それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは『春になる』です。

雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。



❖ 3月の健康目標「1年間の健康を振り返ろう」



毎日を元気に過ごすヒケツは、体と心が健康であること。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、【4つの力】を身につけることが大切です。この一年を振り返って【4つの力】があるかチェックしましょう。

1年間を
振り返ろう



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事をとっている
- 手洗いはこまめに、ていねいにしている
- 毎日運動をしている



ケガ予防力

- 運動前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪い時は運動を控えている
- 痛みや不調があるときは周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている

応急手当力

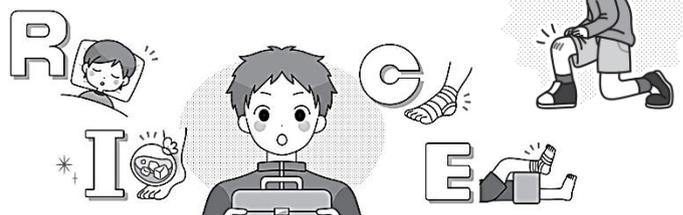
- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういうときに使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こったときに解決法を考えられる
- 心が疲れているときに自分で気付ける

チェックがつかないところは…

次の1年でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識をしたり、新しく勉強をしたりしましょう。

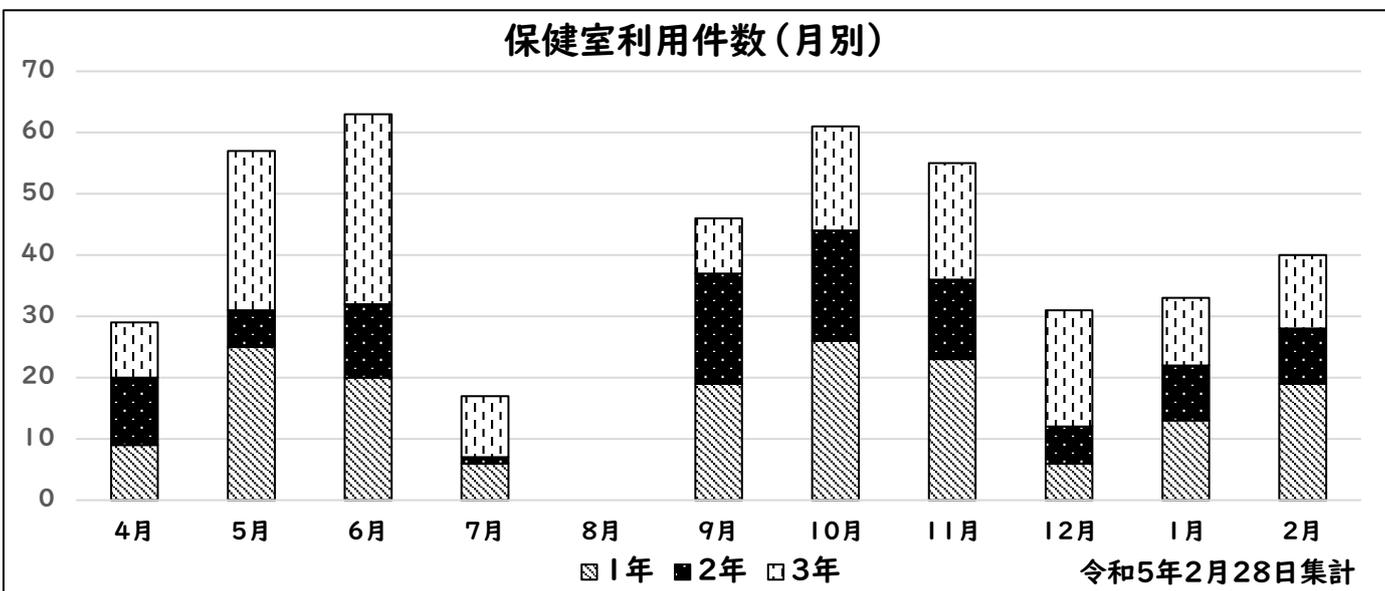


保健室の1年間

2月末までの保健室の利用状況をまとめました。今年は救急車を要請するケガや病気はありませんでした。引き続き、健康で生活できるよう、ケガや病気に気を付けましょう。



※その他(相談など)…36人



3月3日は耳の日

スマホやゲーム、タブレット端末などで、ヘッドホン・イヤホンを使うとき、3つのポイントに注意しましょう。

- ①音量を上げすぎない
- ②長時間聴かない
- ③こまめに休憩する



注意!

スマホなどが広く使われるようになったことで、世界で11億人の若者(11歳~35歳)が難聴の危険があると言われています。ヘッドホン・イヤホン難聴はとも身近な病気です。

ヘッドホン・イヤホン 難聴

【3月9日はサンキューの日】
1年間、保健だよりを読んでくれた皆さん、ありがとう!

