

ほけんだより



令和7年3月4日
総和北中学校 保健室

3月の保健目標:健康生活の反省をしよう

春の便りが待ち遠しい季節となりました。今年度も後1か月。1・2年生はひとつ上の学年に進級し、3年生はいよいよ卒業です。残り少なくなった「今、このとき」を大切に過ごし、日々お世話になっているお家の方や周りの方々へ、「ありがとう」の気持ちをもって生活できるといいですね。

自信をもって 次のステップへ

3月に入り、ようやく暖かな日が増えてきました。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この1年や今までの学校生活をふりかえって、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。でも、毎日がんばった中で、一人一人が心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步ずつ昇ってほしいと思います。卒業・進級おめでとうございます！



～耳を大切にしよう～

イヤホンなどで大音量、長時間音を聞く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなっていくことがあります。

イヤホンの音量や使用時間などを考え、耳の健康を守る生活を心がけてみましょう。

イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。寝るときは耳も休ませてください！



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通じて鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識するのです。



晴れて気温が高い
雨が降ると湿度が高くなる
雨上がりの翌日

花粉が多いのは どんないの？

空気が乾燥して風が強い

気温の高い日が2~3日続いた後

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。

