

ほけんだより 3月

【まとめ】の3月です。

くじけず げんきに たのしく すごせましたか？

少し暖かくなり、春を感じられますね。しかし、『寒(かん)のもどり』という言葉があるように、一時的に寒くなるときがあります。体調を崩さないように気を付けましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。そして1・2年生のみなさんも、進級に向けてのまとめの月です。

次のステップにすすむために、心も体も準備が必要。疲れた心や体を休ませてパワーをためたら、今度は心も体も少しずつ動かしましょう。

<目標>

| | |
|------|----------------|
| 保健目標 | 一年間の健康生活を反省しよう |
| 安全目標 | 一年間の安全生活を反省しよう |

<保健安全行事>

18日(月) 安全点検・衛生検査
22日(金) 机・いす移動

<SC来校日>

12日(火) 19日(火)

●花粉症対策は大丈夫？



季節性アレルギー性鼻炎ともいわれ、代表的な症状は、

【鼻水】【鼻づまり】【くしゃみ】【目のかゆみ】です。

人によっては、咳やのどの痛み、微熱、頭痛が出ることもあります。

鼻がつまっていると、寝ている間に口を開けてしまうため、のどが痛くなる場合があります。

また、鼻水はさらっとしていることが多いです。

●耳の健康を守ろう！

耳は、音を脳に伝える役割の他に、バランスをとるための働きがあります。

気圧やストレスによる影響を受けやすく、ヘッドホン(イヤホン)等で、大音量を長時間聞くことで起こる【ヘッドホン(イヤホン)難聴】などの耳の異常も増えています。

鼻をかむときに圧がかかることで、中耳炎にもなりやすくなりますので、鼻は、片方ずつ静かにかむようにしましょう。



<突発性難聴(とっぱつせいなんちょう)>

Mrs. GREEN APPLEの大森元貴さんが患っている『突発性難聴』も耳の疾患です。

突然、耳の間こえが悪くなり、耳鳴りやめまいを伴う原因不明の疾患で、ストレスや過労、睡眠不足、糖尿病の影響があるともいわれています。

急に聞こえにくくなったり、耳鳴りやめまい、はきけ、耳がつまった感じがする場合は、早めに『耳鼻科』を受診しましょう。

●がんについて知ろう！

参考：公益財団法人 がん研究振興財団

「やさしいがんの知識」

「がん」は、多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生してくる病気です。これさえ守れば絶対にごんにならないという方法もありますが、日常の生活習慣や生活環境を見直すことで予防できることもわかってきました。

年齢とともにかかる率が高くなり、高齢化時代である今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるかと推計されています。

早期発見や治療法の進歩にともない、「不治」ではなく「長くつきあう」病気になりつつあるともいわれています。

今の自分だけではなく自分が大人になった時に、ぜひ次のような生活を参考にしましょう。

<がんを防ぐための新 12か条>

- | | | | |
|----|------------------|-----|--------------------|
| 1条 | たばこは吸わない | 7条 | 適度に運動 |
| 2条 | 他人のたばこの煙を避ける | 8条 | 適切な体重維持 |
| 3条 | お酒はほどほどに | 9条 | ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 | バランスのとれた食生活を | 10条 | 定期的ながん検診を |
| 5条 | 塩辛い食品は控えめに | 11条 | 身体の異常に気がついたらすぐに受診を |
| 6条 | 野菜や果物は不足にならないように | 12条 | 正しいがん情報でがんを知ることから |

<1年間を振り返ろう！>

だいたい 守れたものに ○をつけてみよう！

- () ①早寝・早起きができた。または心がけた。
- () ②朝ごはんを毎日食べた。または食べようと心がけた。
- () ③ゲーム・動画・SNSの使い方のルールを守れた。または守ろうと心がけた。
- () ④寝る前(夕ごはんの後)の歯みがきが忘れずにできた。
- () ⑤ハンカチ・ティッシュを忘れなかった。または忘れないように心がけた。
- () ⑥つめを短く保てた。または保とうと意識した。
- () ⑦自分勝手なことをしなかった。
- () ⑧親切にしてもらった友達や家族に「ありがとう」とすなおに言えた。
- () ⑨よい姿勢(立腰)を保つことができた。または保とうと心がけた。
- () ⑩ろうかを右側一列で歩けた。または歩こうと心がけた。

できなかった項目は、今から挑(いと)め！パーフェクト！

一年間、心と体は成長できたでしょうか？今の自分を支えてくれている人に感謝して、4月からは、今の自分よりちょっぴり大人になれますように・・・。

