令和７年３月３日
練馬区立旭丘中学校
３月号　保健室

今年度も残り１ヵ月となりました。この１年間、自分の心と体を大切にし、健康に過ごすことができたでしょうか。１年間の生活を振り返り、新年度に向けて、自分の健康課題を見つけ、改善に取り組みましょう。

今月の健康目標「１年間の健康生活を振り返ろう」

保健室に来た人

多かった月

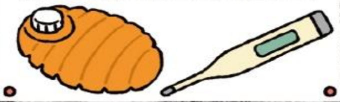
５月

少なかった月

４月

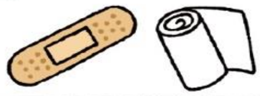
多かった症状

☆ 頭痛
☆ 心因
☆ 気持ち悪い



多かったケガ

☆ 擦過傷
☆ 捻挫・突き指
☆ 打撲



健康を守る ４つの力 チェック

＊病気予防力＊

□メディアの使用時間を調整し、規則正しい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
□毎日運動をしている
□手洗いをこまめに、石鹸を使用し、ていねいに行っている

＊けが予防力＊

□運動の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
□痛みや不調がある時は受診している
□室内では落ち着いて生活している
□危険な場所には近づかないようにしている

＊応急手当力＊

□止血法を知っている
□応急手当のRICEの意味を知っている
□AEDがなにかを知っている
□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
□問題が起こった時に解決法を考えられる
□心が疲れている時に自分で気付ける

耳掃除のしすぎに注意

耳掃除時は2～3週間に1回で十分！
耳の中を傷つけないように、綿棒や
耳かきを入れるのは1cmまで。
やさしく拭き取ろう。

イヤホン難聴に注意

周りの人の声が聞こえるくらいの音量で。1日1時間未満の使用に抑えよう！

鼻をかむときはやさしく片方ずつ

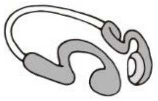
鼻と耳は奥でつながっているので、左右の鼻を思いっきりかむと、ウイルスが入った鼻水が耳のほうに流れてしまうことも。

音楽は骨でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動させるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。



自分の健康は自分で守る

これまでの学校生活でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これからの自分の人生を精一杯生きていくには、今まで以上に健康管理が重要になっていきます。少しつらいことや苦しいことがあっても、健康という土台がしっかりしていれば、なんとか乗り越えられることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守り、育てるのも自分自身だということを忘れないでください。

しかし、自分だけではできないと困ってしまうことがあるかもしれません。そんな時は保健室やおうちの人に助けをもらって一緒に解決していきましょう。