

# 保健だより ~3月号~

令和7年3月10日  
練馬区立練馬東中学校  
保健室


今年度もあと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびますか？3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。



## 今年度1年間を ふり返ってみよう



4月




新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか？

5月



連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？

6月




歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？

7月



熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？

8月



夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？

9月



スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？

10月



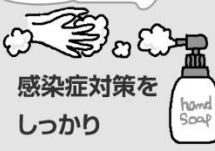
目にやさしい生活を  
心がけましたか？

11月




猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？

12月




感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？

1月




いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？

2月



ストレスを  
上手に解消  
できましたか？

3月



今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？

## 祝 卒業

~これからも元気に生きていくために~

新たな一步を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを送ります。この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい食生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり休養をとる(寝る)、適度に運動をする…。健康の基本を忘れずに、時々自分の生活を見直しましょう。自分自身を大切にしてください。



# やりすぎ注意！ 耳そうじ



**耳** そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

## 理想的な耳そうじの仕方

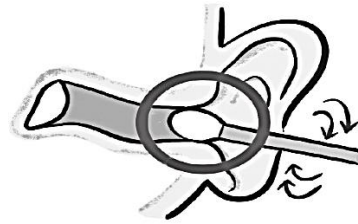
2、3週間に1回くらい



座ってする



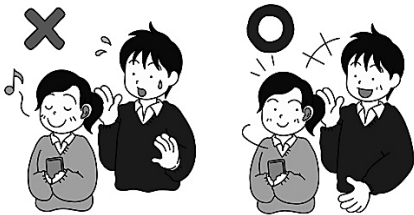
入口のあたりを優しくこする



## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

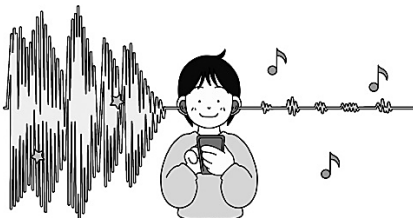
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

## カフェインのほんとの話

勉強中に  
コーヒー飲料を  
何杯も…

がんばりたいときに  
エナジードリンク



**STOP!** カフェインって、  
いいことばかりではないんです。

### 飲むと元気になった気がする？

① それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

### 眠気覚ましにちょうどいい？

① カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による  
死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。