

3月のほけんだより

北中 保健室
令和4年度 3月号

日差しがあたたかく感じられる季節になりました。1年間をふり返り、残り少ない日々を元気に過ごし、新しい学年を気持ちよく迎えられる準備をしましょう。

健康な毎日過ごすためには、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高める事が大切です。自分の健康状態を確認し、体調の悪いときはゆっくり心と体を休めてください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた喧嘩しても仲直りできた



耳には①音や声を聞く②からだのバランスを保つはたらきがあります。耳は外側に見える部分だけではなく、耳の穴の奥にもつながっています。耳元で大きな声や音を出したり、耳掃除の時に奥まで入れたりすることはやめましょう。耳を大切にする生活を心がけてください。耳が痛い、聞こえづらいなどの症状があるときは受診しましょう。

◆ヘッドホン難聴とは

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることによって起こる難聴

◆原因

ヘッドホンやイヤホンで音を聴くことで、直接耳の中に音が入るため、周囲に漏れるほどの大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると難聴が起こる。

◆症状

- ・じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため初期には難聴を自覚しにくい。
- ・耳が詰まった感じ(耳閉感)や耳鳴りを伴う場合もある。

◆予防

大きすぎる音量で聴かない、長時間連続して聴かずに耳を休ませる。



(参考:厚生労働省 e-ヘルスネット)

まいらいふ レベルアップウィーク😊

～生活リズムをととのえて、免疫力をUP!!

丈夫なからだを手に入れよう!～



☆気づいたこと☆

- ・約70%の人が同じ時間に起床している
- ・約85%の人が毎日朝ごはんを食べている
- ・多くの人が7～8時間の睡眠時間を確保している
- ・平日のメディア使用時間が2時間以内の人が多い



- ・土日の運動がする人としらない人では二極化している
- ・就寝時刻が23時以降の人が多く、24時を過ぎる人も少なくない
- ・メディア使用時間が平日で6時間以上、休日では8時間以上の人もいる



☆もっと元気に過ごすために☆

- ・毎日の朝ご飯を継続しよう
- ・メディアの使用時間を意識しよう
- ・睡眠時間を Keep!!
- ・寝る時間帯を少し早めるとGood!
- ・休日も体を動かそう

メディアの時間も朝ごはんの時間と目標通りには習慣化できた。
その他の項目を注意して、時間ほど安定できていい。

気づいたことは、やっぱり早寝をしようと早おきはできないという事です。今回は定期テストがあったので少しおねがいがおそくなってしまったけれど普段はもう少し早くおねがいをしようと思います。たまにはメディアの時間を少し増やしてあげようと思います。今度は睡眠の質を上げるにはどうしたらいいか考えてみます。



メディアの使用量が多いと気づいたので、これからメディアの使用量を減らすために、時間を決めて使いたい。

これからは、もう少し早く寝て、メディアの使用量を減らし、起床時刻をいつも同じにできるようにする。



寝る時間が少し遅延すると思いました。

メディアの時間の変わりに勉強時間がよくなりました。

・ほぼ全て目標が達成できた。

・特にメディアが大幅に減ったのでべんきょう 読書など増やしてメディア時間をへらしたい。

・前より運動時間をふやしていきたい。

みなさんのふり返りには、いいことがたくさん書いてありました。いくつか紹介します。今回の気づきを今後の生活にいかしていきましょう!!



保護者の方より

お忙しい中、ご協力いただき大変ありがとうございました。たくさんコメントをいただきましたので、紹介します。(一部抜粋)

- ・計画的に効率よく生活できたらいいですね
- ・家でも声かけしようと思います
- ・意識して動いて気分転換もできるといいと思います
- ・早く寝ると朝スムーズに動けるね
- ・しっかり睡眠時間をとれば、一日しっかり動けると思います

- ・早めの行動を心がけて無駄な時間をなくそう
- ・メディアの時間が長い
- ・夜更かし、みんなで気をつけていこう
- ・もう少し早く寝れるといいね

