

保健だより

大阪市立大淀中学校
平成 30 年 3 月 7 日 No.11



少しずつ暖かい日が増えてきました。いよいよ春の訪れです。

みなさんは、この一年間をどのように過ごしましたか。大淀生は、「自分の健康」について日ごろから意識している人が多いです。今よりも健康的になる、生活習慣で改善する必要があるなど、様々な個人の目標を持ってくれています。

「自分の健康を意識する、考える」とは、よい面も悪い面も「自分を大切に思う」という尊い気持ちだと思います。ぜひ、意識すること考えることを継続して次年度も「自分の健康」を考えてください。

感謝の気持ちは言葉にしよう

みなさんは「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか。

「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」と思っって言えないという人も多いかもしれませんね。

また、身近な友だちや家族となるとついつい甘えて言えない、当たり前のように思っている人もいるかもしれません。

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか。言葉にすると笑顔も増えるかもしれませんよ。



保健室前掲示物では「ほめ方・はげまし方テクニック」を掲示していました。みなさんの温かいほめ方・はげまし方の言葉が毎日並んでいました。「ありがとう」も習慣にしてください。

3月3日は「耳の日」 耳を大切に！

例えば眠っているときに大きな音がすると、パッと目覚めますよね。耳は休むことなく働いています。耳の働きを振り返る良い機会にしてください。

耳の働き

- 音を聞く
 - ・会話や音楽を聞く
 - ・危険を知る
- からだの傾きや回転を感じる

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

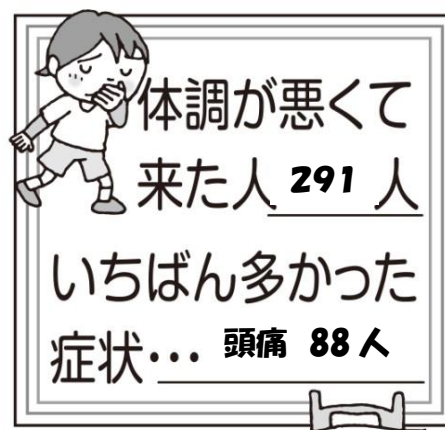
耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ 2015）



今月の保健室前掲示物は、耳に関わる内容です。友だちと一緒に楽しめるコーナーもあります。ぜひ、試してください。



今年度を振り返って ― 保健室の利用など ―



(平成29年4月～平成30年2月)

保健室の利用は、昨年より減少しています。しかし、内科的な利用の原因「頭痛」に関しては、昨年度と同じでいちばん多いです。考えられる原因は、睡眠不足、姿勢、運動不足、メディアの利用などではないでしょうか。健康維持増進に向け、次年度も情報を伝えていきたいと思っています。



感染症 流行状況



「あいうべ体操」をおすすめします！

今から開始し、感染症を防ぎましょう。

★「あいうべ体操」の効果

- ・ だ液量を増やします。→免疫力を高める。むし歯や歯周病の予防。
- ・ 口の周りの筋肉をきたえ、口呼吸から鼻呼吸になる。

★方 法

4つの動きを順番に繰り返します。声は出しても、出さなくてもいいです。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを毎日続ける。慣れるまでは、2～3回に分けて行うのもいいです。

大きく口を開くので、顎関節が痛い人は無理をせず、回数を減らすか、「いー」「うー」のみを繰り返しましょう。

入浴時に行うのが
おすすめ！