

ほけんだより 3月号

大阪市立歌島中学校

保健室

2021年3月5日

今年度は、新型コロナウイルスの対応で我慢や制限がなにかと多かったですが、きちんと予防すれば防げることも実感でき、学びの多かった1年でしたね。

緊急事態宣言が明けて、気持ちも少し緩みがちですが、引き続き感染症の予防活動にご協力をお願いします。

3年生は別れ(卒業)が近づいており、1・2年生も春休みが明けたら新しい学年がスタートします。

休みの間に身の回りを整えて、気持ちよく新年度を迎えてほしいと思います。

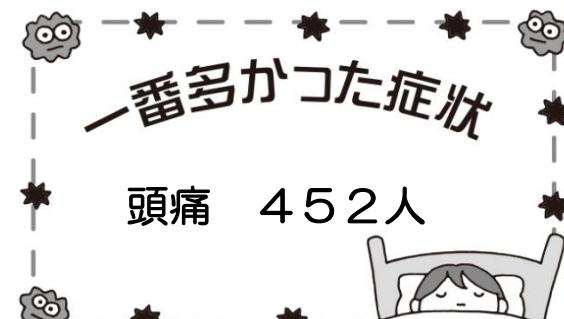


保健室来室者は
2068人

でした
(2月末まで)



一番多かつたケガ
擦り傷 169人

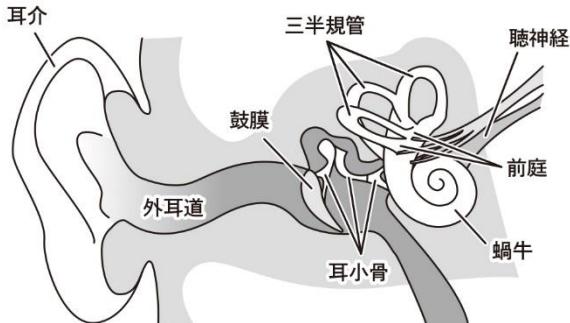


一番多かつた症状
頭痛 452人



音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で增幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脑へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

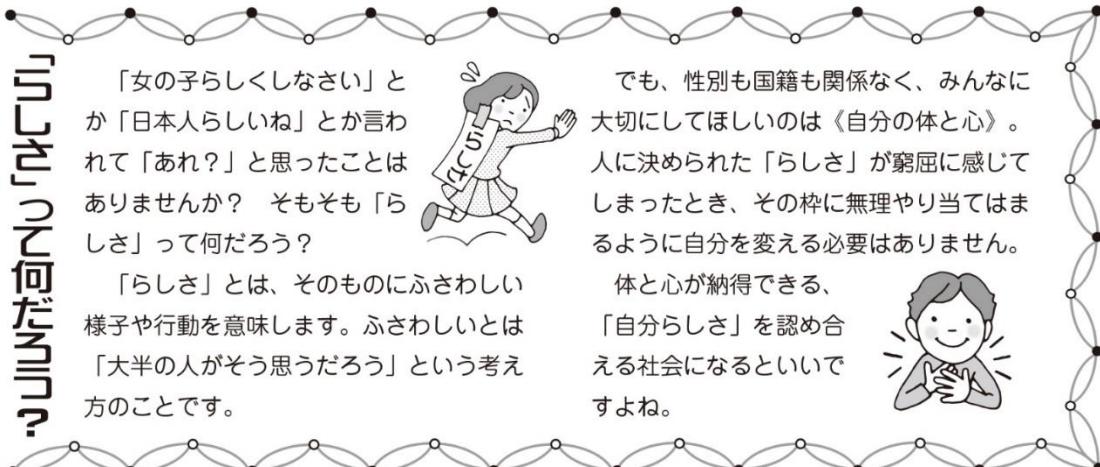
三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



1年間を振り返ろう

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うんちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった

今年はどんな1年でしたか？
新しい学年を元気に迎えられる
ように、春休みも生活リズムを
整えて過ごしてくださいね。



「女の子らしくしない」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？ そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいでよ。



保健室より連絡です！

大切な書類を学校かばんの中や家に置いたままの人はいませんか？

以下の書類を保健室にまだ提出していない人は早めに保健室へ提出してください！

☆日本スポーツ振興センター申請書類

☆治療報告書

保護者の皆さんへ

今年度は新型コロナ対応でお願いばかりの一年でしたが、日々の学校保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。



春休みの間に

自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！



S
t
e
p
1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



S
t
e
p
2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

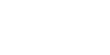


S
t
e
p
3



身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



S
t
e
p
4



リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



たばこを吸うと
かかりやすくなる病気はどれ？

- ・歯周病
- ・糖尿病
- ・脳卒中
- ・動脈硬化
- ・胃がん
- ・食道がん
- ・肺がん
- ・肺炎

答えは…

ぜんぶ!!

タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害物質がいろいろな病気を起こします。

吸い始める年齢が早ければ早いほど、病気で死亡するリスクが高まります。



未来の自分のために
誘われてもきっぱり断ろう！



3月3日は
耳の日

この手話、何のあいさつ？

それぞれのあいさつの意味を考えてみてね。

①



②

