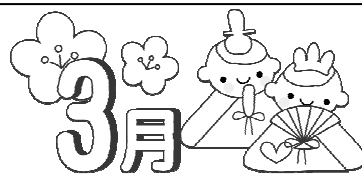


# ほけんだより



平成24年3月2日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

## 今月の保健目標

1年間の生活を反省しよう。

3月になりました。卒業式や修了式が目前になりましたね。この1年間、全校生徒39名と先生方で生活してきました。宮城県の中の気仙沼、その中の小原木中学校で出会えたことは何かの縁があったのかも知れませんね。

今月の保健目標は、「1年間の生活を反省しよう」です。みなさんの1年間の生活はどうでしたでしょうか？早寝・早起きや歯みがきはきちんとできたかなど、この機会に振り返ってみましょう。

## 1年間の生活を反省しよう！

みなさんの1年間の生活はどうだったでしょうか？自分のがんばり度をチェックしてみましょう！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた。      | <input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた。  |
| <input type="checkbox"/> 3食しっかりごはんを食べた。   | <input type="checkbox"/> 運動をたくさんした。    |
| <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた。     | <input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた。   |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ・ちりがみを持ち歩いた。 | <input type="checkbox"/> ケガをしないよう心がけた。 |



いくつチェックできましたか？チェックが少なかった人は、来年度はたくさんチェックができるように頑張りましょう！

## 4～2月の保健室利用件数

総利用者数

**470 件**



体調が悪くて利用した件数

**152 件**

特に多かったのは…

**腹痛**



ケガをして利用した件数

**318件**

特に多かったのは…

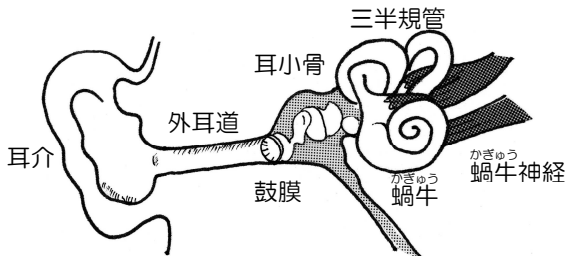
**筋肉痛**



4月から2月までに470件の保健室利用がありました。特に保健室利用が多くなるのは、中総体や陸上大会など体育的な行事が多い5月や6月でした。運動をする前には、準備運動をしっかりと行い、ケガの防止を心がけましょう。また、疲れたときには、休養をしっかりととり、体調管理をしていきましょう。

# 3月3日は「耳の日」です！

3月3日は「耳の日」です。これは3の字が耳に似ていることや、「み(3)み(3)」の語呂合わせからなつたと言われています。この日には、自分の耳の状態はどうなのかや、心地よい音楽を聞いて耳を楽しませてあげるなど、耳について少し意識をしてみましょう。



## ○音はどうして聞こえるの？

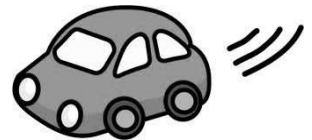
音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動は、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨（耳小骨）を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが、蝸牛神経を通じて脳に伝わり、音を認識します。

## 聞こえない音に気をつけましょう！

### ◇ハイブリット車のモーター音

電気（モーター）で走っているときには、普通の車のようなエンジン音が聞こえないので、車の接近に気付かないことがあります。

道路が交差しているところや駐車場などでは特に気をつけましょう。



### ◇携帯音楽プレーヤー

音楽を良く聞くために、周囲の音を聞こえにくくする機能がついたイヤホンが増えています。近づいてくる人や自動車に気付かず、事故につながることもあります。

歩いたり、自転車に乗ったりするときには、使わないようにしましょう。



音は人や車が近付いてくる様子を伝え、危険を知らせてくれます。

道路を歩くときや駐車場にいるときは、周囲の安全確認を特に注意しましょう。

## からだのつぶやきをフォローしよう。

短い文章で、自分の状況や気持ちを発信できる「ツイッター」。世界中で多くの人々が利用し、さまざまなつぶやきがネット上を飛びかっています。

それと同じように、みなさんのからだも「暑い」「寒い」「だるい」「痛い」…などいろいろなつぶやきを発信しています。そのつぶやきをちゃんとフォローして、ときにはあなたからも、「無理していない？」「疲れすぎていない？」と問いかけてみましょう。

みなさんのからだは、今、何をつぶやいていますか？

