

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和3年3月2日

いよいよ3月になりました。1年間のまとめの時期です。今年、新型コロナウイルスの感染が世界中に拡大し、私たちは多くのことを我慢し、つらいこともありました。この1年間は、健康について考えたり、命の大切さについて考えたりしたと思います。そして、皆さんは、「検温・手洗い・マスク」などの感染症予防のためにたくさんのことを毎日よく頑張りました。



今年の健康生活の反省をしよう

〇×チェックしてみよう。



| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| <p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p> | <p>適度に運動し体力の維持ができた</p> <p>フン フン</p> | <p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p> <p>ZZZ...</p> |
| <p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p> | <p>ストレス解消を上手にできた</p> | <p>家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WAHA HA</p> |



3月3日は耳の日 * 普段から... 耳をいたわっていますか?

| | |
|---|--|
| <p>定期的に耳そうじをしよう。</p> <p>ア×耳の人は週1回、 コナ耳の人は2週間に1回を目安に。</p> <p>耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分。奥までやりすぎない!</p> | <p>ヘッドホン難聴に注意しよう。</p> <p>大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ!</p> |
|---|--|



イヤホンをつけたまま自転車に乗るには、車の走行に気づけなかったり、運転に集中できなかったりして危険ですので、やめましょう。

脳脊髄液減少症って知っていますか？

交通事故やスポーツ外傷の後遺症あるいは転倒などの体の衝撃によって、脳脊髄液が少しずつ漏れ続けることにより、いろいろな症状が出てくる病気です。ケガをした直後でなく、少し経ってから症状が出てきます。不安に思うことがあれば専門医に相談しましょう。



【原因】

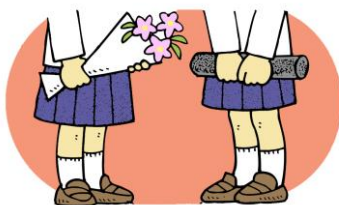
- 交通事故によるむち打ち
- 運動中などのぶつかりあい、強く物にあたる
- 固い場所で頭を打った、しりもちをついた

【症状】

- 頭痛 腰痛 頸部や背部の痛み
- 目の奥の痛み・視力低下
- 動悸 めまい くらつき 疲労感 不眠



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。



それぞれの道に進むみなさんに、保健室から最後に伝えたいことは、これからも、自分を大切に（自分の体と心）ということです。最後に下記の3つのことを伝えます。

新しい場所でも健康に過ごせるよう、国本中学校の保健室からずっと応援しています。

自分や他人の個性を大切にする (LGBT:生まれながらの性別にとらわれない)

自分が自分らしくあるために、心を大切にしましょう。「らしさ」とは、それにふさわしい様子や行動を意味します。しかし、時には自分のらしさが特定の枠にはめられると窮屈に感じることがあります。心や体が自分らしくあるように自分を大切にしてください。LGBTへの理解を深め、他人の個性も認め合いましょう。



誘われても「イヤ」「ダメ」

卒業してもまだ、みなさんは未成年です。「酒」「たばこ」は成長の妨げになり、脳への影響があります。依存症や病気になるリスクもあります。もちろん「違法薬物」は絶対にダメです。



疲れやストレスを感じているとき

初めは慣れない環境で疲れやすく、ストレスを感じることもあるかもしれませんが、それは決して悪いことではありません。そんな時には、言葉に出して「疲れた」と言っているのです。そして、早めに休みましょう。

