

# ほけんだより 3月

平成31年3月1日  
 新座市立第二中学校長 伊藤進  
 養護教諭 原田晴美 船岡佳弥

少しずつ寒さが和らいで、春の訪れを感じます。3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、今年度を振り返るとともに、新しい1年に向けて気持ちを整えていきましょう！

## 3月の保健目標 1年間の健康生活を反省しよう

自分でつけよう

### 健康の通知表


- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう！


#### 食事編

- 朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている 5 4 3 2 1
- 栄養のバランスよく食べている 5 4 3 2 1
- ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない 5 4 3 2 1
- ジュースやおやつを食べすぎないようにしている 5 4 3 2 1 点

#### 睡眠編

- 毎日、早寝早起きをしている  5 4 3 2 1
- 睡眠時間を7時間以上とっている 5 4 3 2 1
- 寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている 5 4 3 2 1
- 朝起きたら日光を浴びている 5 4 3 2 1 点


#### 運動編

- 毎日適度な運動をしている  5 4 3 2 1
- 運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている 5 4 3 2 1
- 痛いところがあったら思い切って休むようにしている 5 4 3 2 1
- 運動のあとはからだを清潔にしている 5 4 3 2 1 点

#### 心編

- 人の気持ちを考えて話したり行動したりできる 5 4 3 2 1
- 悪口や陰口を言いたくない 5 4 3 2 1
- 困っている人に声をかけたり助けたりできる 5 4 3 2 1
- ストレスをうまく発散している 5 4 3 2 1 点

#### 社会編

- 気もちよくあいさつができる  おはようございます 5 4 3 2 1
- 家族の中で役割を持っている 5 4 3 2 1
- 学校で割り当てられた役割を果たしている 5 4 3 2 1
- 将来の夢や目標について考えることがある 5 4 3 2 1 点

#### すべての合計

81~100点

健康そのものの一年でした。  
来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、  
毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。  
充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。  
来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな？  
来年はできることからやってみよう



3月3日は、3が耳の形に似ていることから、耳の日となっています。普段、大活躍している耳の役割を振り返り、いたわりましょう。



音を聞く



音の方向を知る



体のバランスをとる

～耳の役割～

生活の中で **耳** をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする  
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない  
(ぶざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに  
(時間を決めて)

耳掃除 **しすぎはNG!**

- ・弱酸性で殺菌効果がある
- ・敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- ・苦味で虫の侵入を防いでいる

実は耳あかにもこんな役目があります



毎日するのは

**NG!**

耳掃除 **しなすぎもNG!**

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる



耳掃除の正しいやり方は

- 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- × 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- × 毎日したり強くマサると、外耳道を傷つける

1・2年生の保護者の方へ

**\* 保健関係書類を返却します \***

3学期末に保健調査票・結核問診票・緊急連絡カードをご家庭へ配布します。一式を封筒に入れてお渡ししますので、後日配布されます説明をよくお読みいただき、新学年の箇所に必要事項を記入し、4月8日の始業式の日新担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。