

ほけんだより

2020.3.10 奈良市立都跡中学校 保健室

コロナウイルスの感染拡大防止のため、2日から春休みの前まで休校になっています。臨時休校の間も感染予防を忘れずに、規則正しく健康的な生活を送るよう心がけましょう。4月からは2年生が3年生に、1年生が2年生になります。2年生は中学校生活最後の1年が始まり、1年生はいよいよ後輩が入ってきて先輩になります。みなさん、心の準備はできていますか？2年生、1年生としてやり残したことはないですか？1年間をふりかえって確認してみましょう。そして新学期に向けての準備を進めていきましょう。

1年間をふりかえろう

できたことはチェックをつけ、必要な項目は書き込んでみましょう。

<h3>健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> むし歯など、必要な治療が終わっている。 <input type="checkbox"/> 不注意が原因で大きなケガをしなかった。 <input type="checkbox"/> ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。 <input type="checkbox"/> 健康に過ごせるよう努力した。 	<h3>成長</h3> <p>からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したが知っている。 <input type="checkbox"/> 不必要なダイエットをしなかった。 <input type="checkbox"/> 運動と食事のバランスを考えて生活した。 <input type="checkbox"/> 自分の体の成長や変化に興味がある。 	<h3>やり残したこと</h3> <p>チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書き出してみよう。</p> <ol style="list-style-type: none">
<h3>生活</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 毎日、たいがい決まった時間に起きられた。 <input type="checkbox"/> 睡眠時間十分にとれた。 <input type="checkbox"/> 1日3回の食事をしっかりとった。 <input type="checkbox"/> なるべく体を動かすよう心がけた。 	<h3>心</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> まわりの人と協力しながら物事に取り組めた。 <input type="checkbox"/> ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。 <input type="checkbox"/> イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。 <input type="checkbox"/> 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。 	<h3>来年度の目標</h3> <p>1年後、どんな自分になりたいですか？</p> <p>そのために、どんな行動が必要だと思いますか？</p>

体も心も成長期の真っ只中で変化の激しい中学生の一年一年だと思えます。春休みは一年間の成長や頑張ったことなどを話していただきながら、新しい年度に向けての準備をお願いいたします。一年間、毎日の朝の健康観察や提出物などさまざまな点でご協力いただきありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。

養護 松田 あおい

3月3日は 耳の日 でした

3月3日といえば桃の節句でお雛様を飾ることが多いと思いますが、実は耳の日でもあります。なぜ耳の日なのか、語呂合わせだけではない理由があるので、気になった人は調べてみてください。

音を聞いたり、体のバランスをとったりと1日中活躍している私たちの耳。みなさんは正しい耳そうじのしかたを知っていますか？正しいそうじのしかたを身に付けて、耳を健康に保ちましょう。

もし、めまいや耳鳴り、耳が痛いといった症状がみられたらすぐに耳鼻科で診てもらいましょう。

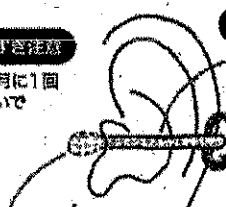
正しい耳そうじのしかた

やりすぎ注意

1か月に1回くらいで

かたいもの注意

耳かぎではなく綿棒を使う



コロコロ注意

軽くクルクルと回すように

つっこみすぎ注意

奥まで入れない
入口から1.5cmくらいいまで

ふだんは
お風呂の後にタオルを指でまいてクルッとひとふき

新しい学年に向けて 春休み To Do リスト

春休みは来年度に向けて準備を進める期間でもあります。「To Do リスト」を使って、準備を進めていきましょう！

<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを毎日しよう カゼを寄せ付けず、万全の状態新学期を迎えましょう。	<input type="checkbox"/> 治療を済ませておこう 新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。具合の悪いところは病院でみてもらっておいてください。	<input type="checkbox"/> ゆっくりする時間をとろう 好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージ。元気で明るい笑顔なら、新しいクラスで友だちも増えるかも？
<input type="checkbox"/> 治療を済ませておこう 足りないものを処分し、足りないものを買ってそろえておきましょう。当日忘れ物のないよう、早めに準備を。	<input type="checkbox"/> ケガや事故に気をつけよう 自転車に乗るときや、部活の練習のときなど、周りをよく見てケガのないようにしてください。	<p style="text-align: center;">元気に笑顔で 新学期を迎えよう！</p>

健康診断の後にもらった「受診のおすすめ」が、そのままになっていませんか？検査や治療が終わっていない人は、春休みが受診のチャンスです。

友だちや学校から借りたままのものがあつたら、返ししょう。1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものを整理しよう。