ほけんだより2月

平成３１年２月２３日
Ｎｏ．１０
船引南中学校　保健室

１９日（火）は二十四節気（※）の「雨水（うすい）」でした。雪や氷が溶けて水になり、雪が雨に変わる頃とされています。
花粉症予報も新聞に掲載され始め、春が近づいてきたことを感じます。
県立Ⅱ期選抜試験まであと２週間、卒業式まで３週間となった３年生。体調を整えて臨んで欲しいです。ガンバレ！

（※）二十四節気…太陰暦を使用していた時代に、季節を現すための工夫として考え出されたもので、年を２４等分にし、その区切りに名前をつけたもの。

3月3日は耳の日　気をつけよう、ヘッドホン難聴（＝騒音性難聴）

「騒音性難聴」は、内耳（聴神経がつながっている部分）に障害が起こります。現代の医学では、騒音性難聴で失った聴力を元に戻すことはできません。

スマートフォンなどＩＴ機器の普及で、いつでもどこでも音楽が聴けるようになりました。でも、聴き方によっては耳を傷めてしまうことがあります。

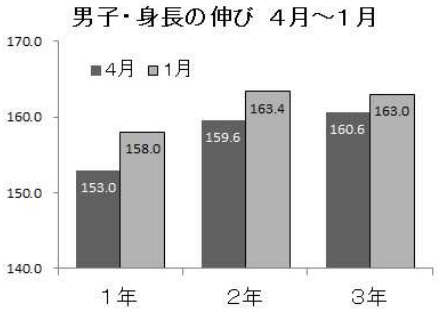
ヘッドホンで聴くときの注意点

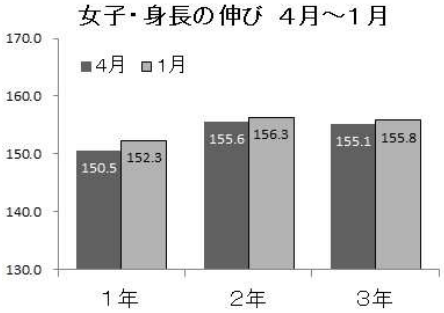
ヘッドホン難聴を予防しよう!

ヘッドホンをしたまま自転車に乗るのは危険です！

ヘッドホンをしたまま自転車に乗った人が起こす事故が増えています。周りの音が聞こえにくく、危険に気付くことが遅れるためです。加害者・被害者にならないよう、ヘッドホンを使う場面や音量には十分注意が必要です。

１月の身体計測の結果（校内平均）です





「ハンカチ持っていますか？」「つめ切ってありますか？」さわやか賞はどの学級？

２月２７日(水）が全校生で取り組む最後のさわやかチェックとなる予定です。今年度の印象としてまず思うことは次のことです。

「合格率１００％の学級が少なかった」

５月から毎週水曜日を基本に実施してきたチェック、後期はサプライズチェックも加わり、来週で３４回目です。合格率１００％となった回数を調べてみました。

- ●つつじ学級　９回
  （6/6,6/20,9/5,9/19,12/12,12/19,1/24、1/30,2/20）
- ●１－１：１回（6/20）
- ●２－１：３回（10/17,12/5,1/16）
- ●３－１：１回（10/3）

たまたま×なのか、×になる人はだいたい決まっているのか。週１回の２項目チェックですが、集団生活のマナーにかかわるといえる項目です。改めて「自分自身の清潔習慣は身についているのか」を振り返り、改善への機会にしてほしいですね。

先生方はどうしているのかな？
教えて！先生！

Q! 岡本 裕次 先生に聞きました＊My健康法

○私が健康のために実践していることは　ランニング　です。
○私の「癒し」は　釣り　です。
○元気になれるお気に入りの食べ物は　とんかつ．カレーライス　です。
（おまけ）●実は私、チコちゃんに「ボーッと生きてんじゃねえよ！」と言われてう　な中学生でした。

☆釣った魚は夕食のおかず…それともリリースでしょうか？　チコちゃんだったらどっちにするのでしょう。（菊地）