

ほけんだより 3月

愛媛県立今治南高等学校保健室 2025年3月発行

令和6年度がもうすぐ終わりますね。この1年間は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。1年間健康に過ごすことができたでしょうか。4月から新年度が始まります。巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには、心と体が健康であることが『必須条件』です。春休みは短いですが、自分自身へのメンテナンスをしっかりと済ませて、新年度のスタートラインに立ちたいですね。そして周りの人への感謝の気持ちも忘れないでくださいね。

今年度の保健室利用状況です

今年度、保健室を利用した人数とその理由についてお知らせします。体調不良で保健室を訪れる人の中には、睡眠不足などの生活リズムの乱れが原因と思われるケースがよくありました。来年度はその辺りを見直してみてくださいね
[データは 2月20日現在]



1年間をふり返って できたものに✓を入れよう

- 早寝早起きをした
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- バランスの良い食事をした
- 食後の歯みがきを忘れなかった
- 元気に体を動かした
- 大きなけがや病気をしなかった
- 手洗いをしっかり行った
- スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- 人に親切にした
- あいさつをきちんとした
- ストレスを上手に解消した
- 困ったときは誰かに相談した

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる
ポジティブになる



幸せになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

カフェインの ほんとの話

勉強中に
コーヒー飲料を
何杯も...

がんばりたいときに
エナジードリンク



STOP! カフェインって、
いいことばかりではないんです。

飲むと元気になった気がする？

- ① それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

眠気覚ましにちょうどいい？

- ① カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、
頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による
死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。

耳を大切に

「み(3)み(3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、日頃から注意してほしいことがあります。それは、
★耳そうじをやりすぎない
★ヘッドホンなどで長時間、大きな音を聞かない
★耳と鼻はつながっているの鼻を強くかまない
耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、これらのことに気をつけて、耳を大切にしてくださいね。



3月3日は耳の日

知ってる？ 耳の役割

耳の役割といえば、すぐに「音を聞く」ことを思い浮かべますよね。音とは空気のふるえです。それが耳の奥へと伝わり、最終的に脳に届いて、私たちは音を認識しているのです。ちなみに、耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。また、耳の奥にはからだの回転やかたむきを感じとるセンサーがあって、耳は「からだのバランスを保つ」という役割も果たしています。

