



一宮市立葉栗中学校  
令和7年3月3日



今年度も残りわずかとなりました。3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。中学校生活はどうでしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、時には悩んで涙したこともあったと思います。この3年間、様々な壁を乗り越えてきた今の自分に自信をもって、4月から新たな道を歩いていってください。

新生活にまず必要なものは、「健康な心と体」です。今年1年の健康生活を振り返り、万全な状態で4月を迎えられるといいですね。

3月の保健目標

## 健康生活の反省をしよう

今年度の保健室来室者数は、580件（内科485件、外科95件）でした。今年の冬も愛知県ではインフルエンザ警報が発令され、様々な感染症が流行していましたが、葉栗中ではインフルエンザやコロナの報告が少なかったように思います。

この1年間、自分の健康生活はどうでしたか？来室者の中には、生活習慣の乱れから体調をくずした人もいました。日頃の生活を振り返り、新年度に向けて規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

### 未来の自分 のために



子どものころから  
よい生活習慣を  
身につけましょう

## 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。  
健康にいい生活習慣でこんなによいことがあります



### バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

### 適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

### 十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もでてきます





## 3月3日は耳の日です！

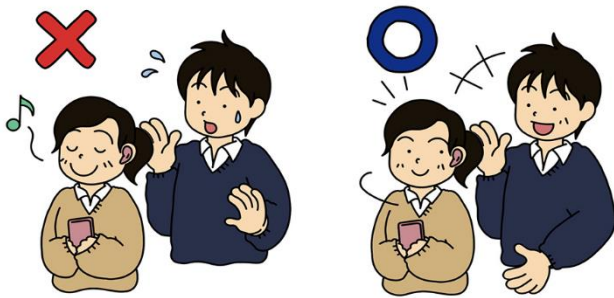
数字の“3”をよく見ると耳の形に似ているということで、3が2つ並んだ3月3日は「耳の日」と言われているようです。

音楽を聴くときに使うイヤホンやヘッドホン、使い方によっては難聴のリスクも高くなります。使用するときは、正しく安全に使用しましょう

# ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！？

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう



## 脳貧血に気を付けよう！～自分でできる対応と予防～

3月から4月にかけて式典が続きます。長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは、脳の血液が一時的に不足して起こる現象で、「脳貧血」と呼ばれます。

### 脳貧血かな、と思ったら…

- その場、又はイスに座って頭を膝まで下げる
- 体調がよくなったと感じても、急に立ち上がりず、しばらく様子を見る
- 近くの先生を呼ぶ（呼んでもらう）

### 脳貧血を予防するには？

- 夜更かしはせず、前日は特に十分な睡眠をとる
- 朝食をしっかりと食べる（脳貧血になる人は朝食を抜いている人が多いです）
- 立ち上がる前に一呼吸おく