

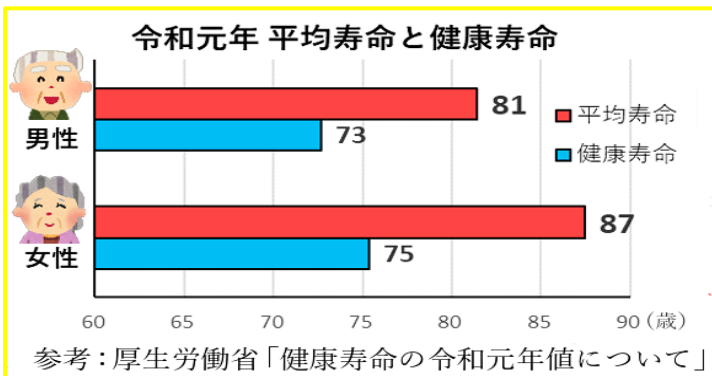
ほけんがより 3月

一宮市立
尾西第三中学校
R7.3.3

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1、2年生のみなさん、慣れ親しんだ教室や友だちと過ごすのも「あと〇日」と数えるほどになりました。春休みが明けたら新しい環境での生活が始まります。初日を元気な笑顔で迎えるために、春休み中に生活リズムをくずさないよう気をつけて、心とからだの準備を整えて4月を迎えましょう。



【3月の保健目標】健康生活を振り返りましょう！



あなたは、健康寿命ということばを知っていますか。健康寿命とは、「一生のうち健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」のことです。この健康寿命を延ばすには、実は、子どものころから生活習慣を整えることが大切なのです。

「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心がけましょう。

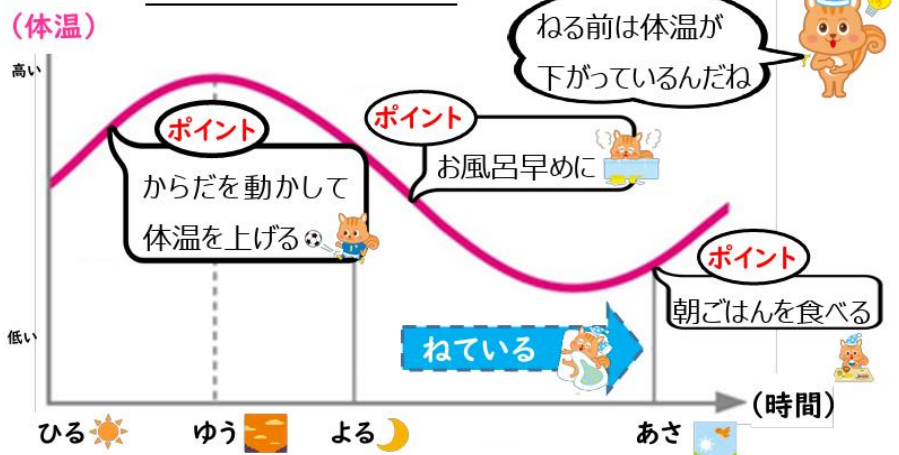
体温はいつも同じ？

体温を知って生活リズムを整えよう

自分の平熱を知っていますか？

体温調整は、生命を守るために欠かせないものです。人によって平熱は違います。また、年齢や生活リズム、気温、その時の気持ちなど、様々なことで体温は変化しています。朝と夜でも差があります。

『1日の体温の変化』



体温の正しい測り方を知ってる？

- ワキの汗をふく
- ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける



- 自分の平熱(健康な時の体温)を知って、体調の変化に気づけるようにする→健康な時に測ってみよう
- ポイントに気をつけて1日の体温のリズムをつくる
- 寝つきをよくするために、夜は体温が上がりすぎないようにする

{ 3月3日は「耳の日」です } 耳を大切にしましょう

ヘッドホン難聴が増えています



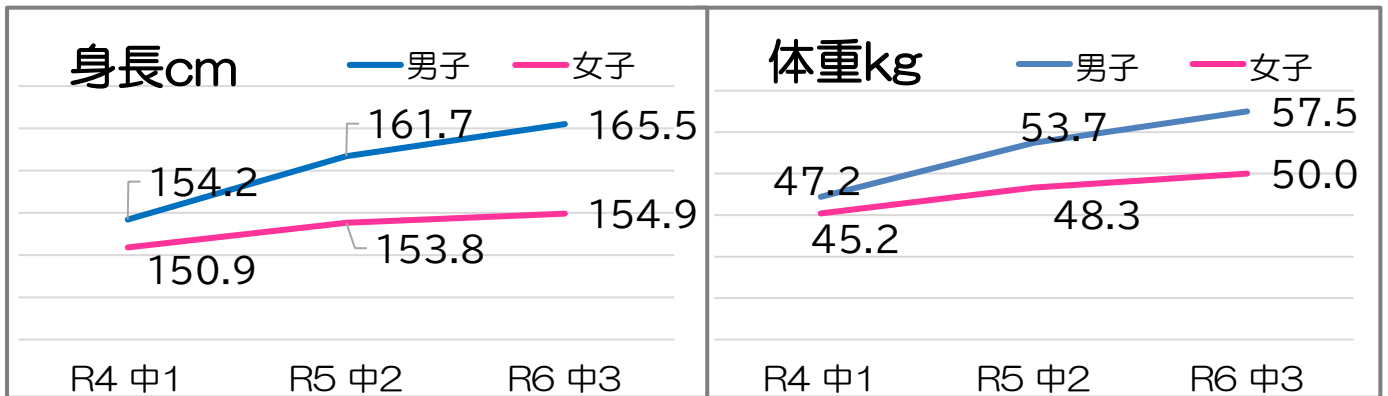
ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けると、耳の中で音を感じ取る役割を持つ「有毛細胞」が傷つき難聴の原因になります。損傷を受けた有毛細胞は元に戻らず、また治療法也没有ありません。

ヘッドホン、イヤホンを使うときの注意

- ①周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- ②一時間に一度、10分程度、音を聞かない時間をつくる
- ③耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、耳鼻科を受診する

©少年写真新聞社2025

3年間の成長 3年生が1年生、2年生のときには



身長・体重の平均値のお知らせ

