



2021年3月3日

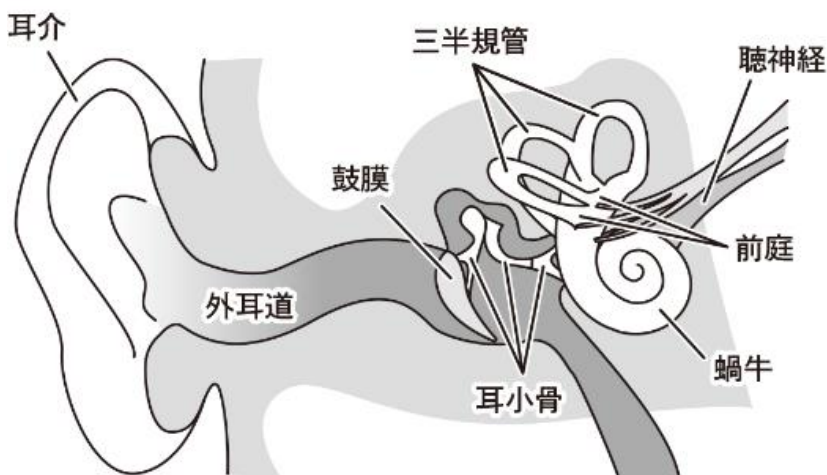
伊佐中学校 保健室

まだまだ寒い日もありますが、日ざしが暖かな日が増えてきましたね。3年生はもうすぐ卒業、1・2年生は進級となります。今年1年の生活を振り返ってみましょう。悩んだり、考えたりしながら毎日いろんなことを頑張ってきた中で、みなさんの心と体は大きく成長していると思います。誰かと比べたり焦ったりすることはありません。自分のペースで成長して行ってほしいと思います。

3月3日は「耳の日」です

耳はとても働き者です。寝ている間も音を聞きつけて起こしてくれたり、危険を知らせる役割もあります。一生使う大切な耳。耳に優しい生活を考えてみましょう。

◇ 耳の役割 ◇



1 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。

2 からだのバランスをとる

三半規管中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では耳石が頭の傾きを脳に伝えます。

知っていますか？ 耳に関する豆知識

耳あかを掃除せずに放っておいたらどうなる…？

耳の穴の中には、小さなゴミやほこりが入ることがありますが、それが穴の奥の方につまってしまうことはまずありません。また、耳には、溜まった耳あかを自然に押し出す力があります。耳掃除を頻繁にしたり、奥の方まで無理にすると、かえって耳の中を傷つけてしまうことになります。

耳掃除は、2週間～3週間に1回で十分だと言われています。



生活チェックを実施しました

2月8日(月)～2月14日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

1年生達成率比較(1週間平均)		
	R2. 11	R3. 02
メディアの使用時間	62%	66%
起床時刻	72%	79%
就寝時刻	82%	77%
朝食	97%	95%
赤の食品	88%	82%
黄の食品	93%	94%
緑の食品	74%	71%

多くの項目でR2. 11月の達成率を下回る結果となりました。「メディアの使用時間」については「学校目標2時間」と定めて実施しています。前回よりも達成率は上がっていますが、意識していた人とそうでない人で大きく差が出た項目でした。

「緑の食品」についてはR2. 11月と同様に3色(赤・黄・緑)で一番摂取が低かったです。また、毎朝3色きちんと食べている人は1週間を通して毎回3色摂取できています。それ以外(1色または2色しか摂取できていない)の人は1週間の内、3色きちんと摂取できている日が少なかったです。脳の働きや体の調子に深く関係している朝食を毎日バランスよく摂ることが規則正しい生活習慣の基礎になります。

来月からは2年生になります。今までの生活を見直し、4月から良いスタートができるように備えておきましょう。





保健室からのお知らせ

むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

体と心のメンテナンスをして、新学期を気持ちよくスタートさせる準備をしましょう。

生活チェックを実施しました

2月8日(月)～2月14日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

2年生達成率比較(1週間平均)		
	R2. 11	R3. 02
メディアの使用時間	88%	71%
起床時刻	83%	83% 
就寝時刻	79%	73% 
朝食	100%	98%
赤の食品	95%	91% 
黄の食品	98%	97% 
緑の食品	87%	78%

すべての項目においてR2. 11月の達成率を下回る結果となりました。特に「メディアの使用時間」と「緑の食品」については前回の結果を大きく下回りました。「メディアの使用時間」は「学校目標2時間」と定めて実施していますが、意識していた人とそうでなかった人と大きく差が出た項目でした。

「緑の食品」についてはR2. 11月と同様に3色(赤・黄・緑)で一番摂取が低かったです。また、毎朝3色きちんと食べている人は1週間を通して毎回3色摂取できています。それ以外(1色または2色しか摂取できていない)の人は1週間の内、3色きちんと摂取できている日が少なかったです。脳の働きや体の調子に深く関係している朝食を毎日バランスよく摂ることが規則正しい生活習慣の基礎になります。

来月からは3年生になります。今までの生活を見直し、4月から良いスタートができるように備えておきましょう。




保健室からのお知らせ

むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

体と心のメンテナンスをして、新学期を気持ちよくスタートさせる準備をしましょう。

生活チェックを実施しました

2月8日(月)～2月14日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

3年生達成率比較(1週間平均)		
	R2. 11	R3. 02
メディアの使用時間	80%	73%
起床時刻	83%	76% 
就寝時刻	68%	66% 
朝食	88%	95% 
赤の食品	77%	84%
黄の食品	87%	84%
緑の食品	64%	82%

多くの項目でR2. 11月の達成率を下回る結果となりました。「メディアの使用時間」と「就寝時刻」は改善が必要なようです。「メディアの使用時間」は「学校目標2時間」と定めて実施していますが、意識していた人とそうでなかった人と大きく差が出た項目でした。

「就寝時刻」については23時～23時30分に設定している人が多かったですが、中には日付が越えてから就寝する人も見られたので、そういった人はまずは日付を越えることがないように心がけ、行動してみてください。

来月からは新しい生活がスタートします。今までの生活を見直し、4月から良いスタートができるように備えておきましょう。

保健室からのお知らせ

むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

体と心のメンテナンスをして、新学期を気持ちよくスタートさせる準備をしましょう。