ほけんだより３月

牛堀中学校　No.13
令和６年３月１日(金)

今年度も、あっという間にまとめの３月です。もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとして行ってほしいのが、「自分の健康の見直しと、ふりかえり」です。この１年間で、何かしらの感染症やけがを経験した人は、少なからずいることでしょう。これから迎える新年度は、今より健康に過ごすために、どんなことを改善していけるかを考えることが大切です！（ちなみに、先生は、もう少し睡眠時間を確保したいです。そして、春休みは、歯の定期健診に行こうと思います。）

みなさんは、どんなことを改善したら、もっと健康になるでしょうか？少しずつ、できることからやってみましょう！

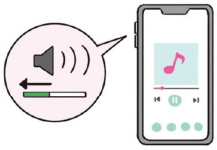
今月の予定

11 日（月）卒業式
15 日（金）食育講演会（１・２年）
21 日（木）大掃除
22 日（金）終了式

イヤホン・ヘッドホン使用上の注意！

大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまうのです。

音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。

ちょっとがんばれば乗りこえられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

がん教育（２Ａ）、おなか元気教室を実施しました。どちらにも共通して言える大切なことは・・・ 生活習慣病予防 は 今 から！ ということです！

栄養バランスのよい食事を適量で

栄養のかたよりや食べすぎのない食生活が大事です。また、よくかむことによる歯と口、あごの発達も、生活習慣予防と深いかかわりがあります。

定期的に運動をする

短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子が分かります。