

3年生にとっては、県立入試、そして卒業の日が近づいてきました。体調管理のポイントは睡眠と食事です。今まで通りの8時間以上の睡眠とバランスのよい朝食を続けることが、丈夫な体をつくります。丈夫な体は、あなたの努力を支えてくれますよ。応援しています！

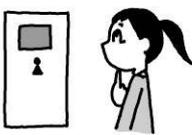
進級、進学に向けて、歯や目の治療が済んでいない人は早めに受診しましょう。

## 3月の保健目標



- ・耳の健康づくりに努めよう
- ・一年間の健康生活を振り返ろう

## 受験 前日・当日のすごしかた

<p><b>前日</b></p> <p><b>夕食</b> 消化がいいものを食べよう。 (油っこいものはさける)</p>  <p><b>お風呂</b> ゆっくり温まって、リラックスしよう。 湯冷めする前に休もう。</p>  <p><b>勉強</b> 今までやってきたことを確認する程度に。 (夜ふかししない)</p>  <p><b>睡眠</b> 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。 そうでない人は早めに。</p> 	<p><b>当日</b></p> <p><b>起床</b> 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。 (試験開始の3時間くらい前が目安)</p>  <p><b>朝食</b> いくぶん軽めに。 (おなかいっぱい食べない)</p>  <p><b>トイレ</b> 便意がなくても行っておこう。</p>  <p><b>試験会場につくまで</b> おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p>
--	--

## 3月9日はサンキューの日 「ありがとう」と「当たり前」

3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂あわせで、「ありがとう(英語でサンキュー)」の日。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。

ちなみに、「ありがとう(=めったにない)」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは、何かをしてもらったときに「ありがとう」と言葉にできていますか？特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？この機会に、「ありがとう」という気持ちを、言葉で伝えてみませんか♪

3年生の保護者の方へ  
体操服を捨てる予定の方は、捨てずに、学校に寄付していただきませんか？  
保健室の貸出用にしたいと思っています。よろしくお願いします。



卒業式・修了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

## 脳貧血でバタンとならないように

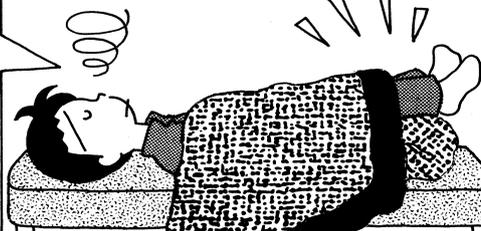
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

**脳貧血の前ぶれ**  
はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、  
イスに座って頭をひざまで  
下げて両手で抱えるように  
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと  
だんだん回復します。



**もし近くで倒れそうな人がいたら...**

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!  
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

3月3日は  
耳の日!

## これってどうして? 耳にまつわる

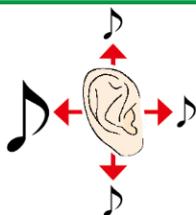
## 健康クイズ

なぜ耳はふたつあるの?

選択肢

- ① 音が聞こえた方向を判断するため
- ② 顔のバランスをとるため
- ③ マスクやメガネをつけやすくするため

答えは①。  
音源に近い耳が大きく早く  
聞こえ、音源から遠い耳が  
小さく遅く聞こえるため、音  
の方向を知ることができるよ。



ヘッドホンなどを使うとき、注意することは?

選択肢

- ① 近くで話している人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ② 1時間以上使わない(耳を休ませる)
- ③ 電車のなかなど、騒音がある場所では音量を上げがちなので控える

答えは①②③全部。  
耳はとっても繊細なので、大きな音を聞いたり、小さくても高い音を聞き続けたりすると、耳の中の組織を傷つけることがあるよ。安全面でも、周りの音が聞こえないくらいの音量で聞くのは危険だね。



ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)ってどんな病気?

選択肢

- ① ヘッドホンをつけっぱなしにしている、頭が痛くなる病気
- ② ヘッドホンで長時間聴き続けたりすることで、聞こえにくくなる病気
- ③ ヘッドホンをつけると、周りの音が聞こえにくくなる病気

答えは②。  
ヘッドホンなどで長い時間、耳元で大きな音を聞くと、耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがしたり、耳が聞こえにくくなったりすることがあります。いったん起こってしまうと治りにくいこともあるので、日頃から音に関わる生活に気をつけましょう。

そもそも、どうやって音を聞いているの?

選択肢

- ① 耳に入った音が鼓膜を振動させて、それを脳へ伝えている
- ② 外耳道が音を電気信号に変えて、それが脳に届くと音として伝わる
- ③ 耳管と呼ばれる管が脳につながっていて、音を伝えている

答えは①。  
音の振動が鼓膜から耳小骨、<sup>かきょう</sup>蝸牛に伝わり、蝸牛で振動を電気信号に変え、それが聴神経を通して大脳に届くことで音が聞こえるよ。耳管は内耳の奥にあって、鼻や口とつながっているよ。

