

# ほけんだより 3月

松山中央高校  
保健室  
R6. 3

今年度も残りわずかとなりました。まだまだ風は冷たいですが、少しずつ、春の訪れを感じます。心身の健康面においても、この1年間を振り返り、新しい学年に向けて、より良いスタートが切れるよう、この春休み中に心身のメンテナンスをしておきましょう！！

## この1年間 心身の健康に 気をつけて◯×チェックしてみよう。 (生活できましたか?)

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほじほじ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

## 今月の保健目標

- ・学校保健活動の反省
- ・耳の健康

春休みには、病気の治療・検査も  
普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

## イヤホン 難聴 に 注意!

耳の健康について考えたことがありますか？イヤホンなどで大音量・長時間音を聞く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。失った聴力は戻りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。



## やってみよう！ 基本的な手話

<p>「こんにちは」</p> <p>両手の人差し指を 向かい合わせて曲げる</p>	<p>「さようなら」</p> <p>手のひらを相手に向け 左右に振る</p>	<p>「ありがとう」</p> <p>右手を左手の甲に 乗せたあとに上げる</p>	<p>「ごめんなさい」</p> <p>親指と人差し指で 眉間の前でつまんで下ろす</p>
---	--	--	--

## 花粉対策あれこれ

とにかく花粉にふれないようにします。

### ●外出時●



外出時には、マスク・ぼうし・メガネをつける。

### ●帰宅時●



家に入る前に、体についた花粉をしっかりと落とし、うがい、洗顔をおこなう。

## 花粉症の季節です!



気象情報に注意して、事前の対策を行いましょう。症状のひどい人は病院を受診しましょう。