

# 保健だより

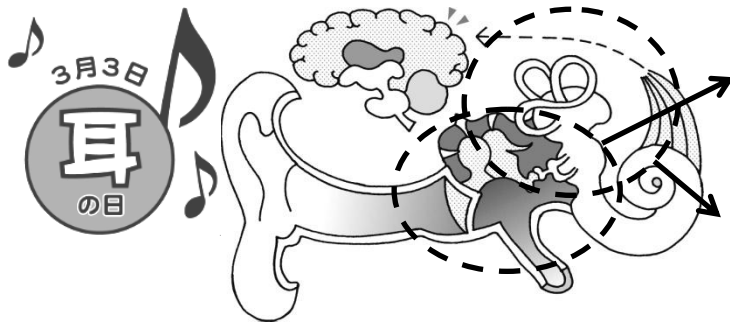
第12号

不破高校 保健室  
H26. 3. 4発行



あっという間に3月ですね。慣れ親しんだ教室やクラスメートと過ごすのも、もうわずかです。1年を振り返りながら、次のステップに向けて助走を始める時期。この1年間に経験したことや感じたことを新たな力として、元気よく、新しい季節の扉を開けてください。

さあ、まずは1年を締めくくる学年末考査に全力で取り組もう!!



●こんな場面で耳は働いています●

- ① 音を集め、音を聞く。
  - ・朝起きる。 ・会話する。
  - ・音楽を聞く。 ・危険を知る。
- ② からだの傾きや回転を感じる。
  - ・布団から起き上がる。 ・歩く。
  - ・自転車にのる。 ・運動をする。



## ♪音の感じ方は、人それぞれ♪

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に。

スッキリする



大きな声：90dB

びっくりする



美しい



ピアノの音色：80dB

うるさい



おもしろい



テレビの音：70dB

集中できない



楽しい



おしゃべり：60dB

イライラする



静かなつもり



ささやき声：30dB

眠れない



### 携帯電話や音楽プレーヤーも

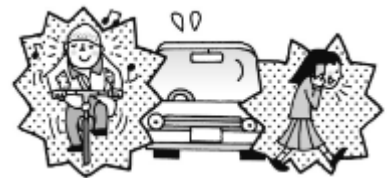


あなたにとっては「音楽」でも、  
周りの人にとっては  
「音が苦」かもしれませんよ。

危険!!

こんな使い方は  
やめましょう。

- 自転車に乗りながら、歩きながら  
→車や歩行者に気がつくのが遅れる。



- 大音量で聞く。  
→耳の細胞が壊れて聴力が低下する。



## 友だちはたくさんいないとダメ？



いつもたくさんの友だちに囲まれている人や、しょっちゅう誰かと携帯を通じてやりとりをしている人など見ると何だかうらやましくなりますね。でも、100人の友だちがラインに登録されていても、その中に心を許せる人が1人もいないということもあります。たとえ1人でも、心を許して話ができる友だちがいたら、それはとても素晴らしいことだと、私は思いますよ。



## いつも元気じゃないとダメ？



元気な人がいると周りの人も明るく元気になれるような気がします。元気な人っていいなと思います。でも、元気に見える人でも、心の中は疲れていることもあります。時には元気なキャラクターを休みたいと思うこともあります。どんな人でもある程度「キャラを演じる」ところがあります。学校など大勢の人が集まる中では、特にそうだと思います。それは大人でも同じです。

元気に見える人にも悩みや心配事はあるし、大人しそうに見える人が腹を立てていることだってあります。お互いがいつもとちょっと違うところに気づくアンテナを持っていられるといいですね。

春は進級や卒業で身の周りの環境がガラリと変わる時です。仲の良い友だちと離れたり、新しいクラスでやっていたか心配になることもあるかもしれませんが、新しい出会いのチャンスでもあります。ポイントは人を思いやること。クラスのみんながお互いに思いやりの気持ちを持つことができれば、すてきな仲間になっていけると思いますよ。

## 歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。



### 歯や口の中に汚れがたまっていると

- ・口の中の細菌が増える。
- ・細菌がたくさんの酵素を作り出す。
- ・インフルエンザウイルスが増えやすい環境になる。
- ・ウイルスが侵入し、どんどん増殖する。



毎日の歯磨きは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。

## ☆ 春休みのうちに済ませておこう ☆

- むし歯や視力の検査、病気の治療  
健康診断の後にもらった「受診勧告書」がそのままになっている人はいませんか？治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みのうちに済ませておきましょう。



- 身の周りの整理整頓



友だちに借りたままになっているものはありませんか？1年間使った教科書やノートなど、身の周りのものも整理し、スッキリした気分で新年度を迎えましょう。

「長い間借りたままでごめんですね。ありがとう。」の一言を忘れずにね。

