

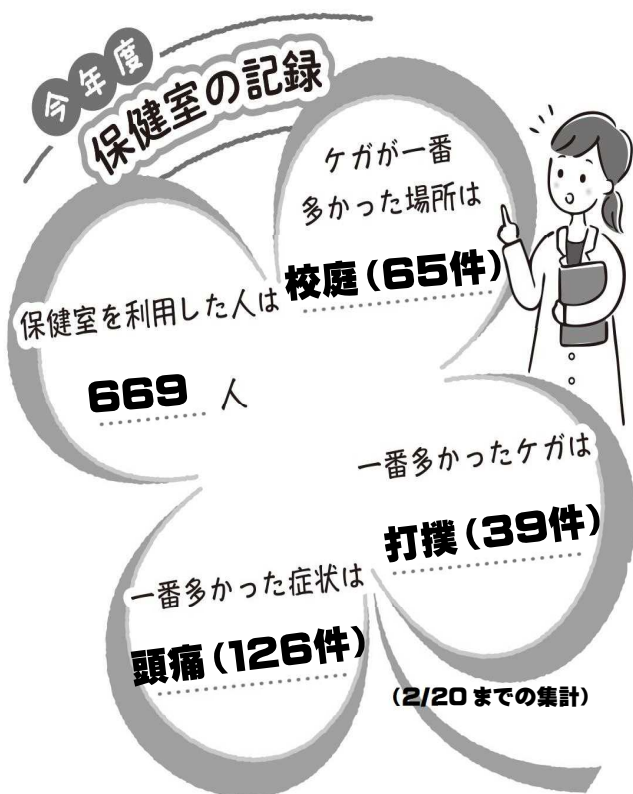
# ほけんだより 3月

令和 2.3.2 (月) 発行 愛宕台中学校保健室

学年の締めくくりの時期となりました。この1年間は元気に楽しく生活出来ましたか？3年生はもう卒業ですね。愛宕台中学校で過ごせる残り少ない時間を、1・2年生は今のクラスや3年生の先輩たちと過ごせる時間を大切にしながら、楽しく元気に生活していきましょう。



## 1年間の保健室を振り返って...



### ○学年別 身長・体重の平均値 (4月身体計測時)

| 【男子】 | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|------|---------|-------|---------|------|
|      | 本校      | 全国    | 本校      | 全国   |
| 1年   | 154.0   | 152.8 | 45.6    | 44.2 |
| 2年   | 161.2   | 160.0 | 48.5    | 49.2 |
| 3年   | 164.3   | 165.4 | 53.0    | 54.1 |

| 【女子】 | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|------|---------|-------|---------|------|
|      | 本校      | 全国    | 本校      | 全国   |
| 1年   | 152.1   | 151.9 | 45.2    | 43.8 |
| 2年   | 154.4   | 154.8 | 46.9    | 47.3 |
| 3年   | 156.6   | 156.5 | 50.6    | 50.1 |

※ 全国平均値: 令和元年度学校保健統計調査より



保健室へ身長を測りに来室する人もたくさんいました。  
4月には身体計測を行いますので1年間でどのくらい成長したか確認してみてください。

# ヘッドホン難聴イヤホン

危険度チェック

## A こんな使い方 していませんか？

- ☐ イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- ☐ 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- ☐ 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



## B こんな症状 はありませんか？

- ☐ 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- ☐ 耳がつまるような感じがある
- ☐ 耳鳴りがすることがある

## A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

① 大きな音で  
聞かない

② たとえ小さめの音でも  
長時間続けて聞かない

③ 体調が悪いとき  
は聞かない

の3つを守りましょう。



## A B にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。



## 感謝の気持ちを伝えていきますか？

誰かに何かをしてもらった時、みなさんは『ありがとう』と相手に感謝の言葉を言っていますか？3月9日は『39（サンキュー）』の語呂合わせで『ありがとうの日』です。もしかしたら、家族や身近な人ほど照れくさくて言えないなんてことがあるかもしれませんね。でも、『ありがとう』は言った側も言われた側も嬉しくなる、温かい言葉です。

3年生は卒業まで残りあとわずかです。ぜひ、いつもお世話になっている家族の人や一緒にいるクラスの友達に、日頃の感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？



保健室からみなさんへありがとう・・・

早退する友達の荷物を保健室まで持って来てくれた人、毎日クラスの健康観察簿を届けてくれたりクラスの健康のために働いてくれたりした保健委員の人・・・そして、毎日元気に登校してくれているみなさん。みなさんの元気な姿を見て、私も毎日楽しい気持ちになります！いつもありがとう！

