

健 や か



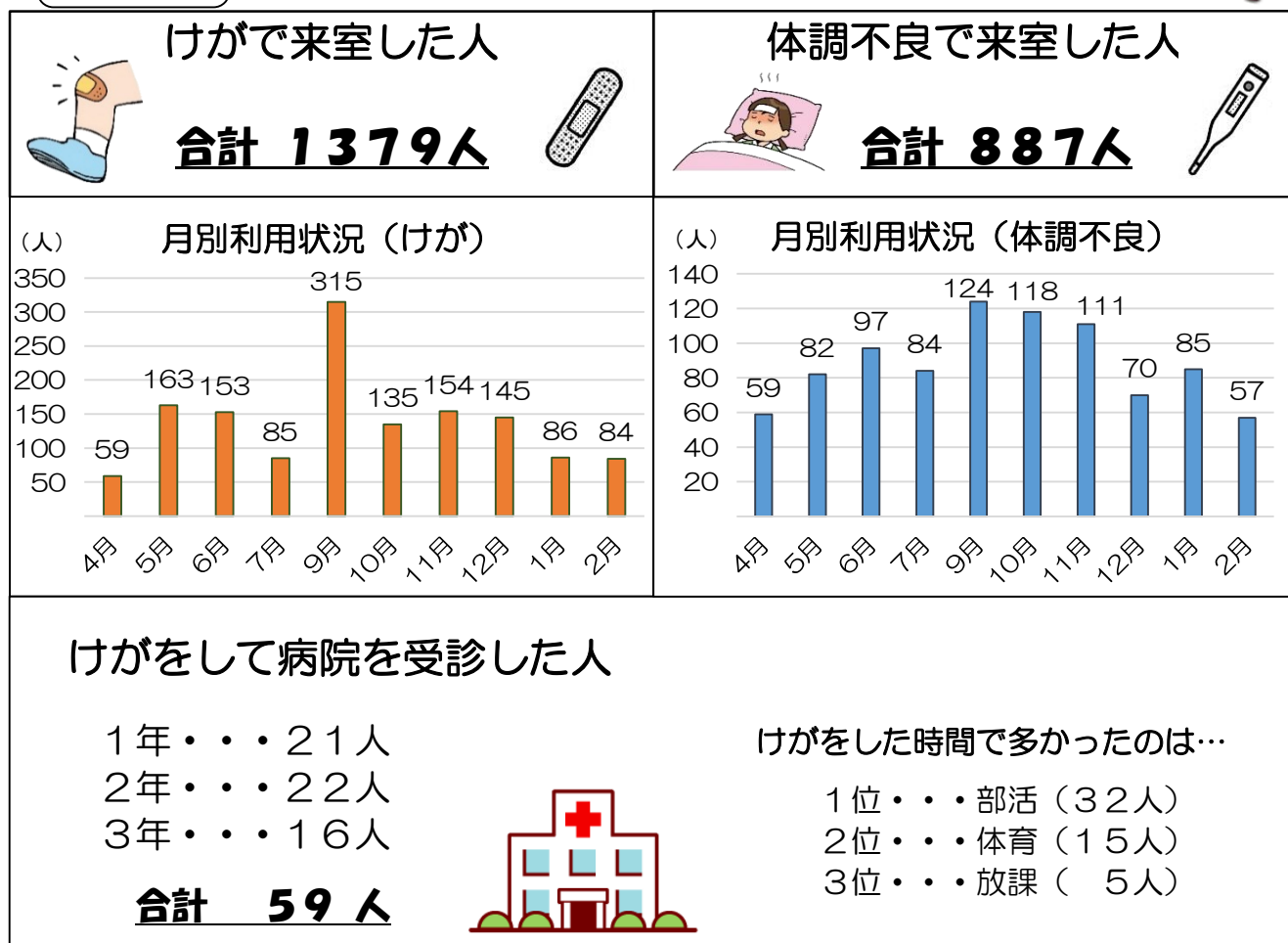
令和2年3月2日
日進市立日進西中学校
保健室

3月の保健目標

健康生活を振り返ろう

4月1日～
2月21日

1年間の保健室利用状況



4月から2月までに保健室を利用した人数は、のべ2266人でした。
他にも相談などで利用した人も含めると、もっと多くの人が利用したことになると思います。保健室で休養した翌日に「体調が良くなりました！」と声を掛けてくれる人や、けがの手当てをした後に「ありがとうございました！」と笑顔を見せてくれる人がたくさんいました。みなさんから、たくさんのパワーをもらうことができました。ありがとうございました。



3月9日は「ありがとうの日」

3月9日は「39（サンキュー）」で「ありがとうの日」だそうです。みなさんは、この1年間で「ありがとう」を何回言えましたか？そして、何回言われたでしょうか？きっと数え切れないと思いますが、言ったときも、言われたときもHappyな気持ちになれたと思います。

もしかしたら、いつも「ありがとう」と心の中で思っている、親や兄弟など身近な家族にほど、かえって照れくさくて、言葉にできていないことがあるかもしれませんね。この機会に、感謝の気持ちを、「ありがとう」という言葉で伝えてみてください。



3月3日は耳の日



**耳を
大切にしよう！**

耳は音を集めて伝えたり、音の方向を捉えたりするだけでなく、体の平衡感覚のバランスを保つための大切な器官で、外側から外耳、中耳、内耳に分かれて機能しています。

「ヘッドホン難聴」に注意しよう！

携帯音楽プレイヤーなどのイヤホンやヘッドホンが原因で難聴が起こることがあります。大音量の音を長時間に渡って聞くと、音の振動を神経に伝える器官がダメージを受け、めまいや耳鳴りをともなう難聴を引き起こす恐れがあります。耳の健康をよく考えて、音楽を楽しみましょう。



イヤホンなどで音楽を聞くときは・・・

- ☆ 音量を上げ過ぎない
- ☆ 長時間に渡って使用しない

耳マッサージでリフレッシュしよう！

血行も良くなる

もむ



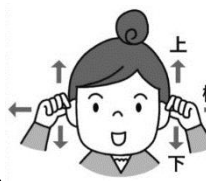
親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



中指と人差し指で付け根の前後をはさみ、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。