

3月 保健だより

令和7年3月4日(火)
牛堀中学校 NO.13

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。この1年間で、できるようになったことが、人それぞれあると思います。自分の成長に目を向け、自信をもってもらいたいと思います。1ヶ月後には、学年が上がります。どんな1年を送りたいかイメージしておくといいですね。目標の実現に向けて、健康面においても、よりよい生活を送れるように意識していきましょう。

3月の保健行事

21日(金) 大掃除
24日(月) 修了式

2/14(金)拡大学校保健委員会を 実施しました



つくば市を拠点に活動している「しびっくぱわー」から守屋先生をお招きし、講演をしていただきました。生涯の健康を実現するために、「1日の1%＝約15分」の運動を毎日続けることで、将来大きな成果となるということを教えていただきました。いろいろな実技をしました。実践できているでしょうか？1日数分でも、自分の健康のために使う時間にしませんか？将来の自分のために、大切なことです。

「ストレッチ&マッサージ」
◆【簡単ケア】
1分でできるストレッチ

「筋トレ」
◆レベルEASY：【全身トレ】5分で燃焼！
飛ばない！マンションOK！



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない？



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



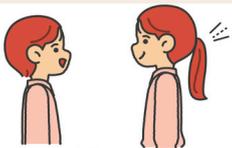
アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

CONGRATULATIONS

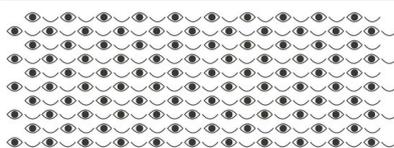
3年生のみなさんに保健室からメッセージを贈ります。3年間で、心身ともに大きく成長しました。この成長を支えてくれたおうちの方に感謝をしましょう。これから、自分の健康を守るのは、みなさん自身です。「規則正しい生活をする。」「栄養バランスのよい食事をする。」「しっかり休息をとる。」「適度に運動する。」などの基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。どうか、自分自身を大切にしてください。みなさんの一人ひとりの幸せを祈っています。

3年間で 伸びた髪の長さ



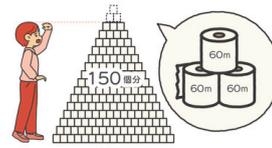
約 **40** cm

3年間で 瞬きをした回数



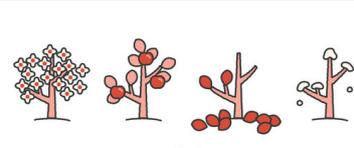
約 **21000000** 回

3年間で 使ったトイレットペーパーの長さ



約 **9** km

3年間で 眠っていた時間



約 **1** 年

髪の毛は1日に約0.4mm伸びます。
のびるスピードには個人差がありますが、大人より子どものほうが早く伸びます。

目の表面の汚れを落としたり
目のうるおいを保つために、
人は起きている間1分に約20回
瞬きをしています。

トイレットペーパーを使う長さには
個人差がありますが、男女平均で
1日に約8m使われているようです。

睡眠には、
体や脳を休ませること以外に
成長ホルモンを分泌したり
記憶を整理したりする働きがあります。