

保健だより

3月号 旭中 保健室



今年一年は、どんな年でしたか？3年生は卒業ですね。1・2年生のみなさんは、今のクラスで過ごすのも1か月を切りました。最後まで悔いが残らないよう、生活してください。

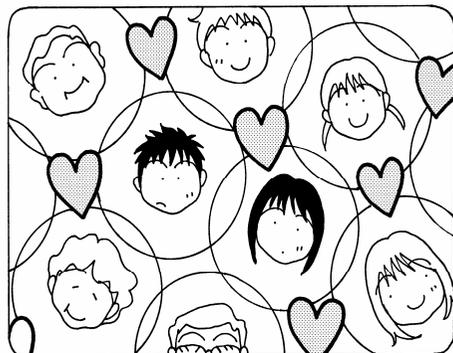
素直に言えていきますか？

私たちが今、この仲間と過ごせるのは本当に残りわずかな時間です。クラスのみならず、部活の仲間と過ごせるこの時は、一生のうちのほんのひと時です。だからこそ、今のこの時期を大切にしたいと思います。

自分だけが良ければそれで良しでなく、相手だけが良くて、自分だけが我慢するのではなく、私も、あなたも、みんな楽しく、幸せに過ごすためにはどうしたらいいのかを考えてみてください。自分の感情にまかせて行動するのではなく、「こうしたら相手はどう感じるかな」と考える習慣を身につけられるといいですね。

そして、「ありがとう」「ごめんなさい」など自分の気持ちをきちんと言葉にして、相手に伝えること。これが1番大切なことだと思います。

今のクラスの友達と過ごせるのも残りわずかです。そのわずかな時間をみんなが幸せな気持ちになれるといいですね。



けんかしたって
いいんだよ



3月3日は「耳の日」

耳には、こんな
はたらきがあるよ

- ① 音を聞く
 - ② 音の方向を知る
 - ③ 体のバランスをとる
- (鼓膜の奥の三半規管で)

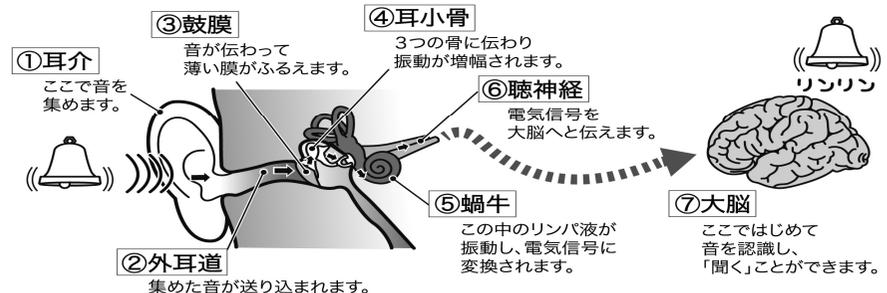


トンネルの中、飛行機、エレベーターで
耳がキーンとなるのはなぜ？

→ 外耳と内耳の気圧が変わるため、鼓膜が、外耳道側にひっぱられキーンとなる。

つばを飲み込むと空気が抜け、鼓膜が元の位置に戻り、「キーン」はなくなります。

音を「聞く」までの道筋は？



綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

がる〜、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

っい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK

ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

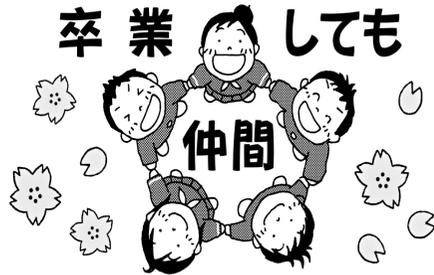
卒業おめでとございます

3年生のみなさん、卒業おめでとございます。中学校生活はどうでしたか。思い返してみると、あっという間だったと思います。

修学旅行や野外活動、体育大会や文化発表会、部活動など、楽しい思い出がたくさんあるのではないのでしょうか。また、その一方で、辛いことや悲しいこともたくさんあったと思います。3年生のみなさんがクラス一丸となって取り組んだ大縄跳びや全員リレーは本当に感動しました。

さて、いよいよ4月からは進学・就職など、それぞれの道に進んでいくこととなります。新しい生活に期待と不安が入り混じっていることと思います。たくさんの方にチャレンジしてください。辛いことなどもあると思いますが、それは成長できるチャンスです。

いつでも笑顔忘れずにいてください。



卒業するみなさんへ～男女交際・性感染症について

2月12日～26日に3年生を対象に上記のテーマで保健指導をしました。中学を卒業すると、いろいろな人と出会い、世界が広がってきます。今まで以上に楽しいことが増えてくると思います。それと同時に、自分で責任をとるといことが問われてきます。

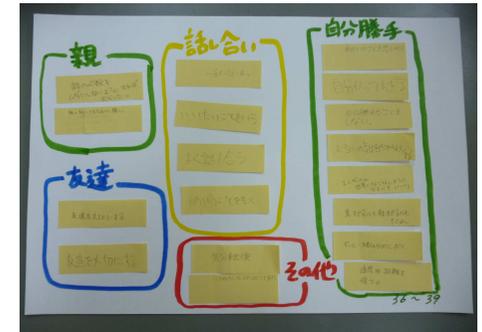
今回の保健指導では、高校1年生の交際し始めた男女を取り上げ、話を進めていきました。彼のことが大好きな彼女と、最初はそれでよかったけれど、だんだんと面倒になってしまう彼の話をしました。

みなさんからは以下のような意見や感想が出ました。一部を紹介します。

～グループワークの様子～



2人はどのようにしたらよかったのだろう？



～みんなの感想～

自分の世界を大切にするために、恋人だけでなく、友達や家族を大切にする。自分自身のためにも、自分の気持ちを率直に、相手を傷つけないように伝えることが大切だと思った。

相手の気持ちを考えられる人になって、これからの人生を楽しく、そして最高のパートナーを見つけられるようにがんばりたい。

男子と女子で考えることが少し違うかもしれないけど、相手と自分の思いのバランスを大切にしたい。

思っているだけではなく、言葉にして伝えることが大切だと思った。言いたいことを遠慮せず言い合える関係が本当にいい関係。男女の間でも友だちの間でも大切なことだと思う。

自分のことだけではなく、周りの人のことを考えた方がいいと思った。家族や友達の気持ちを考えて行動するように心がけたい。

思いを伝えて逆ギレされたら、そのときは性格が合わないのだと思って、別れた方がいい。