

上高☆保健だより

令和7年3月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-1HR

3月は一年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの一年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？

「毎日早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは一つ経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月から、ぜひ続けていってくださいね。

今月の保健目標

今年度の健康生活の反省をし、
万全の状態にして新学期を迎えよう！

新学期、健康にスタートで
きるよう準備するにゃ♪

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？



花粉 寒暖差 乾燥 黄砂 強風

春の5Kにご用心!

ネコに学ぶ生き方のコツ

「もっと自由に快適に生きたいな〜。」と思っているなら、そのコツをネコに学んでみよう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

マネしたい行動

- ・ 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい!）
- ・ 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- ・ お気に入りの居場所で過ごす
（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- ・ やわらかな毛布に包まれる
- ・ 周りの人と挨拶する
- ・ 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- ・ 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

デジタル・デトックスしませんか？



たまには、スマホやパソコンを OFF にしてみませんか？数時間～一晩くらい友達に返信をしなくても大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、様々な理由で、連絡が取れないもよくあるからです。

デジタル機器を OFF にすると、必要なものが見えてきます。 家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…豊かな時間を過ごすことの価値に気付けるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



耳掃除のときに 注意したいこと

- 耳垢は優しくぬぐう
(力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは耳の穴から1cmくらいまでにする
(奥に入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、耳垢が気になったりしたら耳鼻科で取ってもらう
耳掃除をし過ぎない
(1ヶ月に1~2回くらい)

耳には、自分で掃除する仕組みがあります。そのため、耳垢は外に出てきたものをやさしくふき取るだけで十分といわれています。もし奥まで耳掃除をすると耳垢を押し込むことになり、し過ぎると「外耳道」や「鼓膜」を傷つけてしまうので注意しましょう。



3月の「さようなら」と4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さよなら」が行き交う時季。知らず知らずのうちに、心にストレスをためこんでしまわないように、心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりとリフレッシュしましょう。

柔らかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。新学期、元気な笑顔で登校してきてくださいね。

歯科や眼科などは、春休み中に受診・治療しておきましょう！



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

A1 ①②

耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②

ネコは人間よりも4~5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

新学期すぐ、健康診断が始まります！

忘れずに!!

- 4/ 8(火) 「保健調査票」提出
- 4/10(木) 身体計測・視力検査
- 4/17(木) 内科検診
- 4/23(水) 歯科検診
- 4/24(木) 尿検査
結核検診(1年)
- 5/ 1(木) 貧血・心電図検査(1年)
- 5/ 9(金) 尿検査予備日
- 5/30(金) 尿二次検査
- 6/16(月) 尿未提出者
- 6/16(月)~20(金) 色覚検査