

# 3月 ほけんだより



令和6年3月1日  
湯前中学校 保健室  
岡村 ゆう



後期も残り1か月をきりました。ようやく日差しが少しあたたかく感じられますが、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意です。できれば、天気予報をこまめにチェックして気温の動向に注意しながら、衣服の調整をするなどして、体調管理に気を付けましょう。

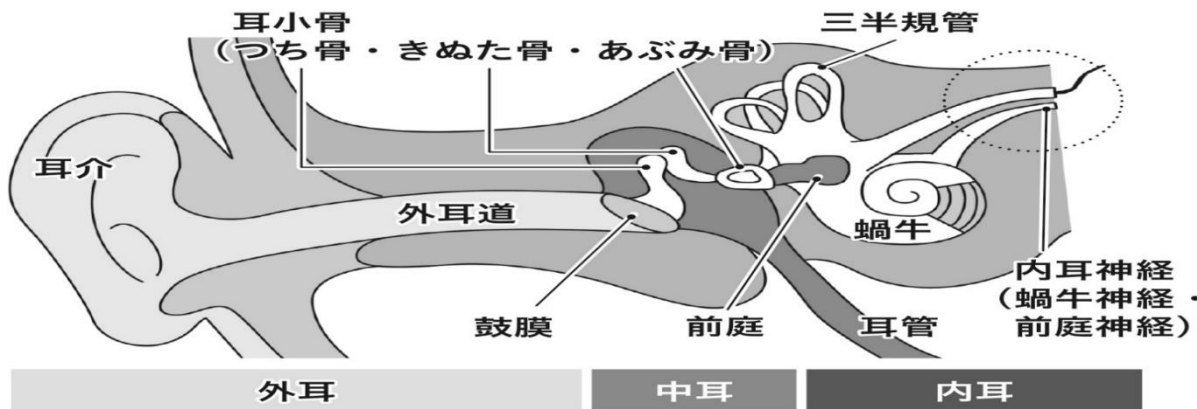
この1年を健康で過ごせたかをもう一度振り返って、健康な体と心で進級を迎えましょう。



## 「耳」大切にしていますか？

## 「耳」の役割: バランスをとる！

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。



## みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、  
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

# みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

## 気持ちのよいあいさつ・言葉

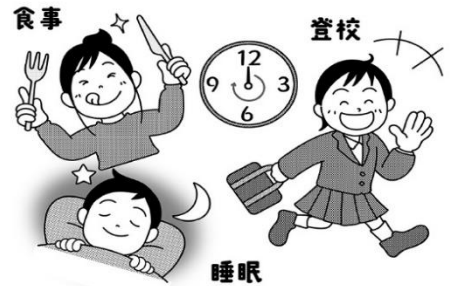


## 感染症対策

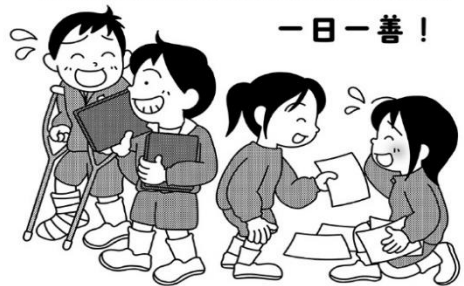


継続は力なり。  
きつといいことあるよ

## 時間を守る



## 誰かの役にたってみる



## 「脳貧血」「貧血」どう違う？

卒業式・修了式では、体調不良として、めまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」と呼ばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

### (脳貧血)

立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

### (貧血)

血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。



晴れて気温が高い

空気が乾燥して風が強い

気温の高い日が2~3日続いた後

雨上がりの翌日

花粉が多いのは  
どんな日？

## 花粉症対策の基本は



「つけない・入れない」