



保健給食だより

R6.3.5

国分寺中学校

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。木々を揺らす春風が心地よく感じられる季節になってきましたが、まだまだ油断は禁物です。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風をひかないようにしましょう。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point
01

長時間・大音量で 聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point
02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point
03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で1億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

「そんなの初耳!!」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

実は耳を守る
イヤツ

耳くそは

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中(外耳道という細い道)が傷つかないようにする
- 耳の中でバイ菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そ
- うじをするときも、無理に全部とらなくても
- 大丈夫ですよ。



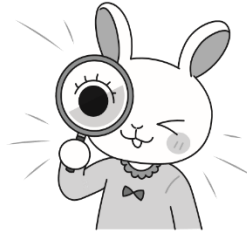


もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK?



ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

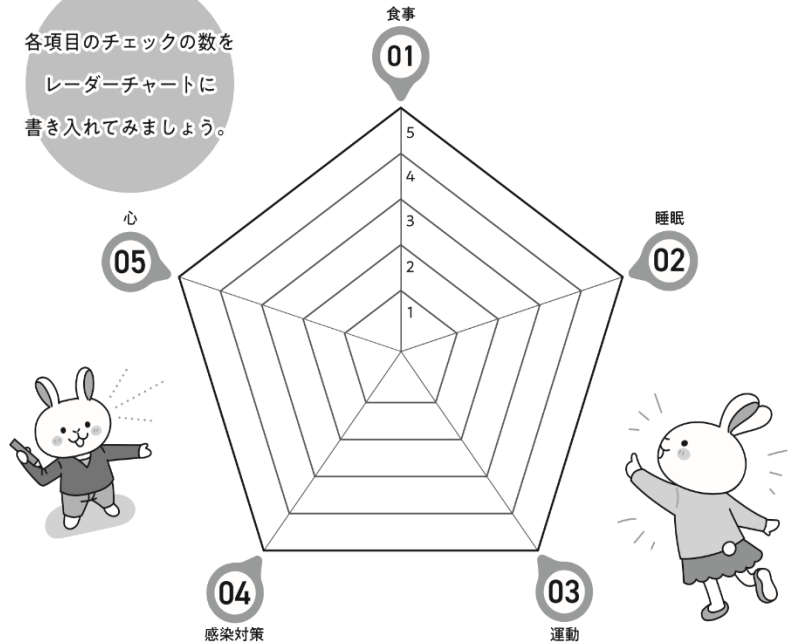
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ヒント & アドバイス

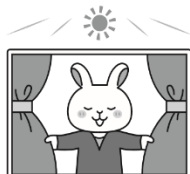
01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思った人は、歩く時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

