

3月になり、冬の寒さも少しずつ和らいできました。しかし、3月は1日の中でも寒暖差が大きく、また、暖かな日もあれば、急に冷え込む日もあります。先日行われた卒業式も雪の混じる寒い1日となりました。上着の調節をするなど体調をくずさないように気を付けながら過ごしましょう。



◇◇ ジブン分析 ▶▶1年間の生活を振り返ってみよう ◇◇

もうすぐ年度末です。元気な体と心で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返り、自分の強みや弱みを知っておきましょう。それが、学習や趣味、運動など、新年度の全ての基礎となります。下記のチェックシートを利用し、今年の自分を分析してみましょう。

各項目のチェックはこちら↓ ※あてはまる項目が少なかった人は**アドバイス**を参考に！

1, 生活習慣(食事編)

- ☐ 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



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。食べた物を意識してみると偏りに気が付くかも…。

2, 生活習慣(睡眠・運動編)

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時刻に起きている
- ☐ 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
- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ 日頃からストレッチをしている



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、就寝する1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かったりするのもおすすめです。



日頃から運動の習慣がない人は、登下校時に少し早歩きをしてみるなど、生活の中で工夫してみましょう。

3, 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
- ☐ 状況に応じて咳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
- ☐ 体調不良の時は早めに休養を取るようになっている

石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。自分が感染症にならないためだけではなく、他の人にうつさないための対策にも目を向け、行動できるようになりましょう。



4, 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
- ☐ 人や物にあ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がある



ストレスは良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かったりするときは、誰かに相談をして考えを整理するのもよいかもしれません。





▶▶耳の健康について考えよう！

加齢によるものではなく、高校生といった若い世代でも、耳が聞こえにくくなる病気がいくつかあります。ぜひ知って、異常を早く発見できるようにしてほしいと思います。



イヤホン(ヘッドホン)難聴

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけではなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。周りの人の声が聞こえるくらいの音量にするなど、イヤホンの使い方に注意しましょう。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえなくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作を繰り返す病気です。



聞こえにくいだけなので、放置していても大丈夫だと思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

特に、聞こえづらい、耳が痛い、耳鳴りがするなど、**耳の異常を感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。**

◇◇保健室からの連絡◇◇

子ども医療費助成制度が令和6年4月1日から変更になります！

令和6年4月1日から18歳に達する3月31日までの方を対象に、医療費が無料になります。すでに小児特別医療費の受給資格証(青色の資格証)をお持ちの方は、お住まいの市町村から新しい受給資格証が送付されます。

【学校でケガをした場合】

学校でケガをした場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されます。この災害共済給付制度の対象となる場合は、**小児特別医療費助成制度(青色の特別医療費受給資格証)は使えません。**



※独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、療養に要する医療費の総額が5,000円(窓口負担額1,500円)を超える場合が対象となります。医療機関窓口でお支払いいただいた保険診療の一部負担金については、後日、日本スポーツ振興センターより見舞金(総医療費の1割相当)が加算され、給付金が支払われます。手続きは学校を通じて行いますので、学校へお問い合わせください。



春休み中に受診・治療を済ませておこう！

新学期には、すぐに健康診断があります。自分の体や心について気になることがある人や今年度の受診や治療がまだ終わっていない人は、4月からは無料になるので必ず受診しておきましょう。新学期になると時間がとりにくくなるかもしれませんので、春休み中に受診しておくことをお勧めします。



保健室の ひと一言



みんなは普段から「ありがとう」という言葉を誰かに伝えていますか？「ありがとう」と言うだけで、幸せな気持ちになったり、やる気が出たり、心のバランスが整うなど、いいことがたくさんあります。年度末の今だからこそ、感謝の気持ちを相手に伝えるといいかもしれませんね。