

# ほけんだより



2025年3月4日  
町田市立町田第一中学校  
保健室

三寒四温。日本では早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、寒くなった後、今度は暖かくなり、周期的な気温の変化を繰り返すことが多くなります。昨日は寒かったのに、今日は暖かい！といった経験がありますよね。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体調をくずさないように体感温度を調節しましょう。



## 3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは目を決めて定期的にと取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

## 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

## ●教室の空気検査を行いました●

学校薬剤師の長田哲治先生と、授業中に教室内の二酸化炭素量を測定し、空気がどれくらい汚れているのかを検査しました。結果は教室内の空気が汚れていて換気不十分！でした。

長田先生からは、暖房を使用し、40人近い人数が教室内で授業を受けているので換気システムのみでの換気では不十分。授業中も常に窓を少し開け、らん間（廊下側の上部にある小さな窓）を全開にしておくことで、良好な環境を保つことができると指導がありました。更に授業中盤で一度大きく窓やドアを開けて換気を行うようにしてくださいと指導がありました。空気の汚れは目には見えません。換気をしないでいると教室内の空気は汚れていきます。みなさんの健康のために換気し新鮮な空気と入れ替えましょう。窓とドアを対角線上に開けると空気の流れができて、換気効果が上がります。寒いですが、みなさんも換気にご協力をお願いします。

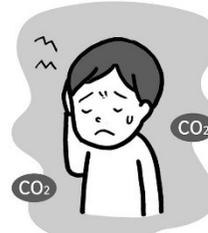
## 換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる

※裏面に続く

# 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、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に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づけるはず。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げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



## 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ましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

### 【真似したい行動】

- 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）



## （独）日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

授業中や部活動中にケガをして災害共済給付制度を利用する場合は、その給付事由が生じた日から2年間請求を行わないときは、時効によって権利が消滅します。

まだ学校に提出していない書類がお手元にありますら提出をお願いします。

ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。



春を見つけてころをリフレッシュ♪

のんびり過ごすのもいいね♪



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

言葉にしなきゃ、



この様な経験ありませんか？