

# 3月 保健だより

令和7年3月3日  
高岡市高陵中学校  
3月号

あっという間に3月！寒い寒いと思っていましたが、気が付くと、やわらかな春の日差しを感じるようになりました。

慣れ親しんだ教室でクラスメイトと過ごすのも残りわずかです。この1年間、みなさんは心も体も元気に過ごせましたか？この1年間に経験したことや感じたことを振り返り、次のステップへの新たな力にしてください。

## 保健目標

- ・ 耳を大切にしよう
- ・ 健康生活を反省しよう

## 1年間の生活を振り返ろう！

<p>睡眠時間を十分とっていましたか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていましたか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度に体を動かしてましたか？</p>	<p>心と体の疲れはとれていましたか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	---	-----------------------	---

## 保健室から

## 保健室の利用件数のべ1557人

保健室の1年間(4月～2月末)

<p>体調が悪くて来た人 1166人</p> <p>《多かった症状》 頭痛、腹痛、吐気、気分不良</p>	<p>ケガで来た人 391人</p> <p>《多かったケガ》 切り傷、すり傷、突き指、捻挫</p>	
--	---	--

スポーツ振興センター申請件数  
【22件】

体調面では、腹痛、頭痛が多く、睡眠不足（メール、携帯電話、ゲーム）や、ストレスや悩みなどメンタル面が原因となっている人がいました。

ケガでは、美術で使用する彫刻刀での切り傷や、部活動や体育の時間のバレーボール、バスケットボールでの突き指や捻挫が多かったです。

※「健」イラスト集より

## 音楽

## 味方をつけよう



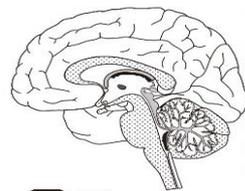
嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

- アップテンポの音楽** 気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲** 不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽** リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲** その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。



# 耳の中 音の通り道を たどってみよう



音がなると耳が聞き取り、その音がきこえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？  
音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

## 1 耳介

音は空気のふるえ。  
このふるえを集めているよ。



## 2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを  
伝えるよ。

## 3 鼓膜

空気のふるえを  
耳小骨に伝えるんだ。

## 4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きく  
するよ。

## 5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、  
電気の信号に変えるよ。

## 6 脳

電気の信号を受け取って  
「音」が聞こえたと感じるよ。

音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。  
音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

## やりすぎ注意！ 耳そうじ

**耳** そうじをするとれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐとい  
った大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくの  
で、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中  
を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方



保健室から・ありがとう



## 3年生のみなさんへ



日差しが和らぎ、木の芽がほころび始める3月、学校は旅立ちの時を迎えています。

3年生のみなさん、この3年間はどうかでしようか？短い期間ではありましたが、みなさんの  
体も心も成長していることを日々感じながら過ごしてきました。

卒業してからの人生は長いです。そんなみなさんに「幸せになってください」の言葉を贈りたいと  
思います。

人はみんな幸せになりたいと願って生きています。しかし、幸せの中身は、当たり前のことですが、  
それぞれ人によってちがうと思います。大人になることは大変なことです。勉強だけではなく、「人の  
心が分かるようになること」「自分の思いをしっかりと話せるようになること」いろいろと課題はあり  
ますが、そんな中で自分らしい幸せとはなんなのか、それは人から決められるものではありません。  
自分の頭で考えて、自分で納得できる人生を、誇りをもって生きられることが何よりです。それを  
実現するためには、自分自身のペースにあった習慣を身に付けることが必要だと思ひます。みなさんの  
幸せを心から願っています。

保健室 増川 登美