

行田市立長野中学校 保健室 2014. 2. 28



学年の締めくくりの時期になりました。4月のスタートと比べて、成長したと自分で感じられますか？1年間の振り返りをしながら、進級、進学の準備をして、元気いっぱい新しいスタートをしましょう！

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう！



- 治療勧告書は学校に戻した！
- スポーツ振興センターの書類を提出した！
- 1、2年生は『成長の記録』を提出した！

1つでも×がついてしまったら、早く提出して○にしましょう。どれも大切な資料です。

飛んでいるのは、 何の花粉？



春の花粉の代表は、

- スギ (2月初めごろ～)
- ヒノキ (3月中旬ごろ～)
- シラカンバ (4月下旬ごろ～)
- ハンノキ属 (2月～4月ごろ)
- イネ科 (4月～10月ごろ)

Good News

2014年春の花粉飛散量予測*は、去年と比べて全国的に少なめ。つらい症状が少しでも軽くすむといいですね。

*日本気象協会「全国・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測 (第2報)」2013.12.4発表

3 どうして『耳の日』？

3月3日は「耳の日」です。どうして「耳の日」になったのでしょうか？

- 3 (ミ) と3 (ミ) で「ミミ (耳) の日」だから。
- 3が人間の耳の形に似ているから。



どちらも正解です。この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょうね。

最初で最後

遠くから、何かの音が聞こえているみたい…ピピッ、ピピッ、ピピッ、ピピッ…目覚まし時計だ!! こんなふうに見が覚めるのは、眠りから目覚めるとき、耳が最初に働き始めるからです。

お父さんがテレビの前でウトウトし始めたから、テレビを消すと「見てるのに!!」と言われた…確かに眠っていたのに、どうして分かるの？ それは、眠るとき、最後まで働いているのが耳だからです。

耳は、目覚める直前から眠りに入る間際まで、ずっと働き続けています。せめて眠るときには、静かな場所で、ゆっくり休ませてあげてくださいね。

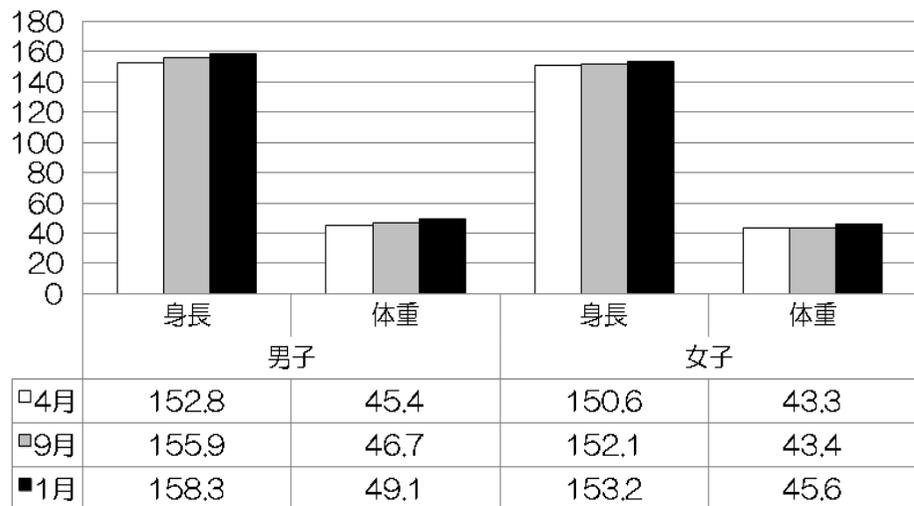
花粉症の人には、つらい季節ですね。花粉を体や家の中に入れないようにして、少しでも楽に過ごせるよう良いですね。



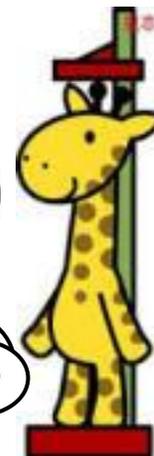
花粉症ここに注意

1年間の成長の記録

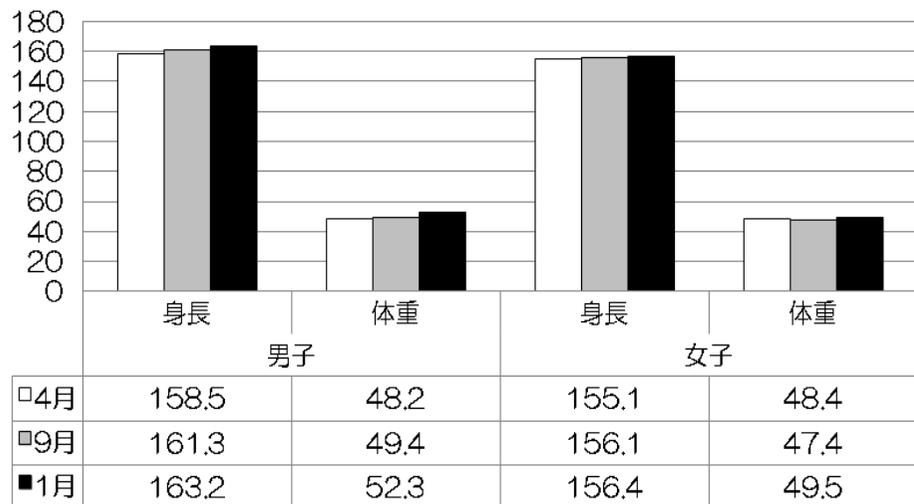
1年生



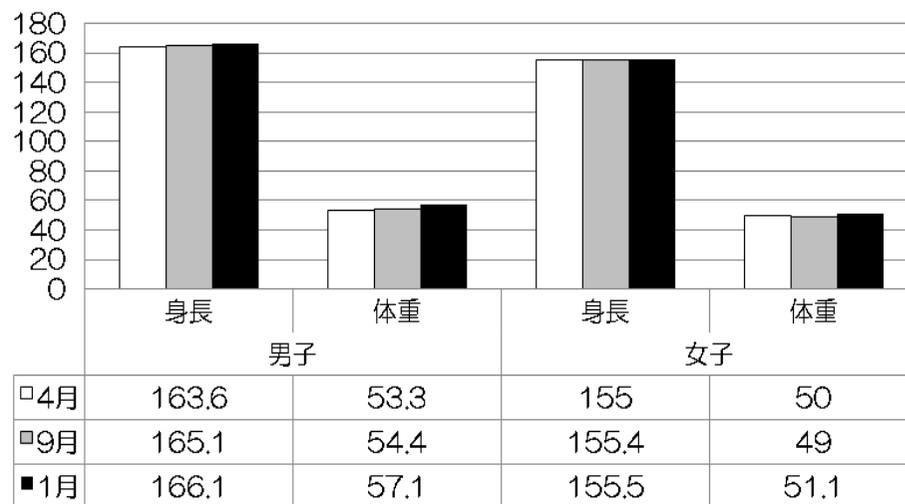
中学生のあなた達は今まさに育ち盛りです。身長、体重だけでなく、内蔵も大きくなります。性ホルモンの分泌も盛んになり、新しい生命を生み出す準備も始まります。自分の体の変化に驚いている人もいると思います。自分の体が大きく変化するのは、赤ちゃんの時と育ち盛りの今だけです。ダイナミックな変化をしっかりと見つめてください。



2年生



3年生



成長には個人差があります。これから伸びる人もいますよ。