



# 3月 保健だより



食品1年

三島 隼人

三原 夢菜



季節の変わり目の3月は、肉体的にも精神的にも体調を崩す人が増加します。なぜかという、急な気温の変化や生活環境の変化などが原因です。



## <体調を崩しやすい3月を乗り切るコツ>

### 自律神経のコントロール

体温調節に気を付ける。

寒い日は厚着、暖かい日は薄着と変化に対応するなるべく温かいものを口にする。

### 規則正しい食生活

腹8分目で抑え、意識的によく噛むことで自律神経を整えることができる。

1日3食をとり、腸に刺激を与える。

### 適度な運動をする

自律神経は適度な運動によって整えられる。

### しっかりと睡眠時間を確保

寝不足は体調を崩す。

7時間前後の睡眠をとり、早寝・早起きをする。



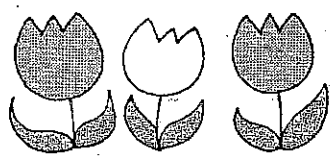
### 朝日を浴びる

太陽の光には、セロトニンという神経伝達物質を増やす効果がある。

セロトニンが分泌され、不安・イライラなどの様々な心の病の解消に効果的に働く。



## 新学期に向けて、



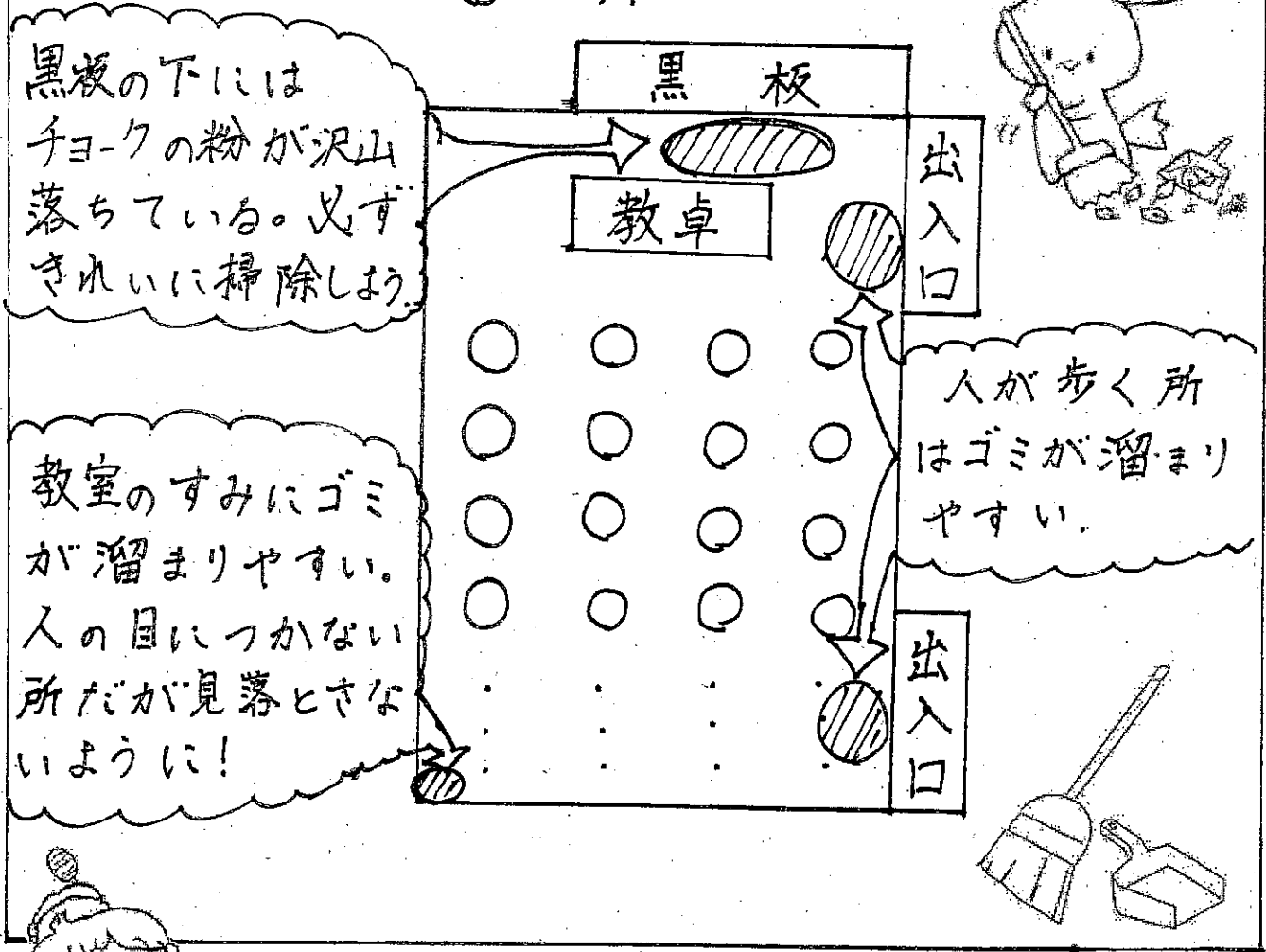
## 健康に過ごしましょう!!

# ～掃除について～

今年度も終わり、明日はいよいよ大掃除です。4月には入学式があります。新入生をきれいな環境で迎え入れるように、掃除を頑張りましょう。

## 教室のゴミが溜まりやすい所

○…席



時間いっぱい掃除して

きれいな学校をつくらう!!



動物科1年  
松原 未来  
井上 敬介

## 3月3日は耳の日

み み

みなさんは耳をいたわっていますか？

眠っていても物音で目が覚めることから分かるように耳はずっと働き続けています。だからこそ、普段からいたわってあげたいものです。例えば、ヘッドフォンから、もれるほどの大きな音で音楽を聞いたり、友だちの耳元で大きな声をあげたりしていませんか。また鼻をかむ時、両方一度に強くかんではいませんか。これらは、耳をいたわってしまう行為です。



### 耳そうじの仕方

耳そうじをする時には、耳かきではなく、綿棒を使って、耳の入り口付近を優しく拭きとるようにします。普段から、お風呂の後に指をタオルに巻いて、クルッと回すのもいいです。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので注意です。1ヶ月に1回くらいのペースでやりましょう。



耳 こんなことありませんか？  
・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする

気になることがあれば  
耳鼻科のお医者さんへ!!





# 3月の掃除



いよいよ3月になりました。3月といえば卒業や進級などの人にとっては1区切りの月です。また、年間使ったその場所で過ごすのもあと少しの時間しかありません。そこで、「立つ鳥跡を濁さず」ということわざもある通り、自分達が使った所は、次の人の為にきれいにしておくことが大セ刀だ”と思います。

最近の掃除を見ると、また”また、きれいにする場所がたくさんあります。掃除が早く終わったとしても、他の所を手伝ったり、自分の所をもう一回見直しをすると、よりきれいになると思います。また、掃除道具を大切に使用したり、手入れをすることでたくさんのごみを集めることができます。あと、ロッカーの中を整理することで、掃除をするやる気も出て来ますし、学校もきれいになると思います。来年度に使う人の為にもこういったことを心がけていきましょう!!

