ほけんだより 3月

第１２号
令和５年３月３日
砺波市立般若中学校

学年の締めくくりの時期になりました。1 年間の生活を振り返ったり、新年度に向けて目標をたてたりして、有意義に過ごしましょう。

今年度１年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

１年間、健康に過ごせましたか？１年間の生活を振り返ってチェックをしてみて下さい。何個チェックがつくでしょうか。チェックの出来なかった項目は４月からの目標にしてみましょう。

「脳貧血」　「貧血」どう違う？

卒業式・修了式では体調不良としてめまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」と呼ばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

【脳貧血】 立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

【貧血】 血液に酸素が十分に含まれていないため、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。

３月３日は「耳の日」

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなる等の症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないでしょうか？耳の病気には、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。