ほけんだより



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?)<<<<<<<<<











時間やルールを守り、

メディアとうまく

付き合えた







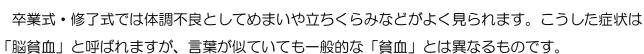




1年間、健康に過ごせ ましたか?1年間の生活 を振り返ってチェックを してみて下さい。何個チ ェックがつくでしょう か。チェックの出来なか った項目は4月からの目 標にしてみましょう。



『貧血』どう違



【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。