

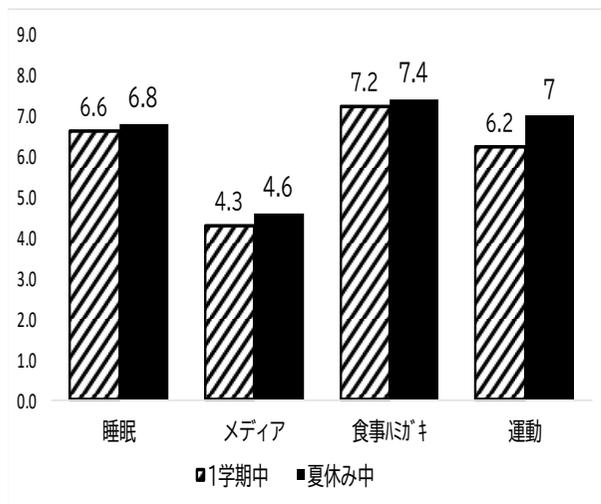
# ほけんだより 10月

令和5年10月  
市川市立第一中学校  
保健室

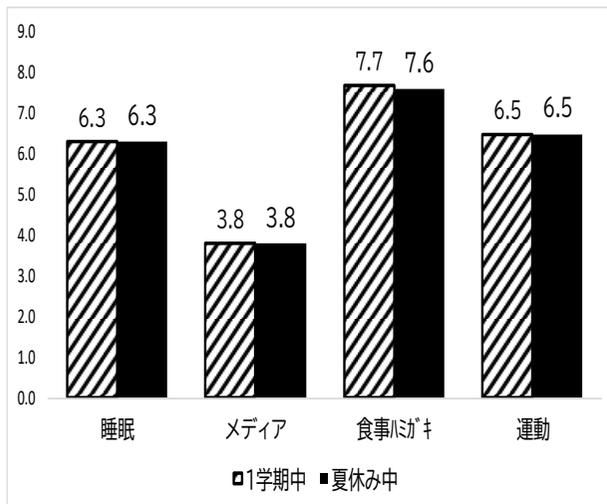
## 生活習慣チェック表 集計結果

「一学期中」と「夏休み中」の生活について、各学級で自分の生活習慣の自己評価（各項目9点満点）を行いました。学年ごとに集計し平均値を算出しましたので、自分の結果と比較してみてください。

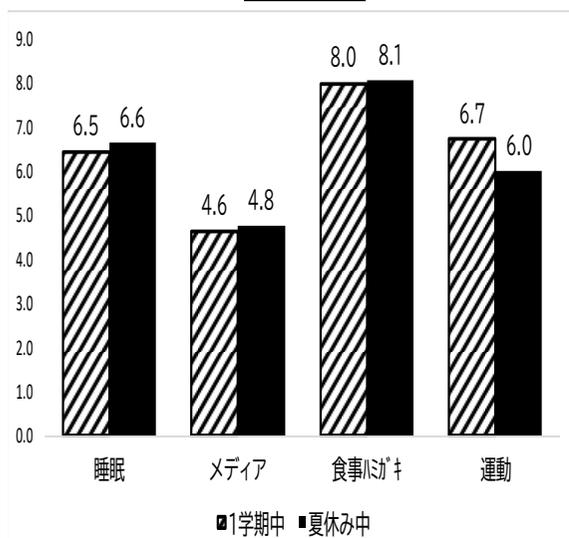
1年



2年



3年



### ～ みなさんの取り組みから ～

- 睡眠時間が毎日ほぼ同じになった。
- メディア機器など、学習以外で使う時間が減り、別のことをして充実した日々を過ごすことができました。
- 栄養のバランスについて、家庭でも気を付けるだけでなく、外食をする時も「野菜」も「肉」も使われた料理を選ぶように気を付けました。栄養バランスに注意するくせがついた。
- 意識して階段を使ったり、徒歩で移動するなど、毎日少しでも運動することが習慣になった。

## 気圧の変化による「頭痛・めまい」について

低気圧の影響で「頭痛やめまいがしてつらい」という生徒の皆さんの話をよく聞きます。秋は台風などの影響で、急に気圧が低くなるのが起こりやすい時期ですので、日頃から気圧の変化を受けやすい人は、いつも以上に生活習慣を乱さないよう、睡眠・栄養に気を付けて過ごすようにしましょう。

試してみよう！「頭痛やめまいを軽減する耳のマッサージ」

### 1分でできる！くるくる耳マッサージ

- 1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる
- 2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

### 2年生・3年生 「いのちの学習」(性教育講演会)のお知らせ

1. 日時：2年生 10月23日(月) 3・4時間目(10:30～)  
3年生 11月27日(月) 5・6時間目(13:20～)
2. 講師：千葉県助産師会 助産師 小路和子先生
3. 内容：「人を愛するってどういうこと？」「自分を大切にすることってどういうこと？」  
「赤ちゃんを産み、育てることって、大変なのかな？」  
…講師の先生をお迎えし、学年全体で学習します。

◇保護者の方の参加もお待ちしております。締め切りまでにお申し込みください。

- TEL：047-371-6045 (保健室 岸 あて)
- 締め切り：(2年生の日程) 10月16日(月)  
(3年生の日程) 11月20日(月)