

# 保健だより 3月

2022年3月 貝塚市立第二中学校 保健室



まだ少し風が冷たい日はありますが、空の明るさ、やわらかな空気に、春の訪れを感じる頃となりました。寒い冬を乗り越えて、草花や生き物たちが目を覚まし始める季節です。一日一日を大切に、健康に過ごして、笑顔でこの1年を締めくくり、新しいスタートにつなげていきましょう。



3月3日は  
**耳の日**

音を聞いたり、体のバランスをとったりするためにとても大切な働きをしている耳。  
最近では、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによる“ヘッドホン難聴”になる人が増えているといわれています。  
大切な耳のため、次のようなことに気をつけましょう。



音量を上げすぎない  
\*話し声が聞こえる  
くらいの大きさを!



休憩をはさみながら使う



長時間使わない



耳に違和感があれば  
耳鼻科を受診する

- 聞こえにくい
- 耳鳴りがする
- ふさがった感じがする

体調が悪い時は  
使わない



スマホの着信音やアラームの音などで、耳が疲れていませんか?  
たまには電子機器から離れて、外へ出かけて自然の音を聞き、耳をリラックスさせてあげましょう。



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか?

チェックしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 好き嫌いせずに食べた
- 歯みがきをきちんとした
- 元気に体を動かした
- 手洗いをしっかりした
- ハンカチ・ティッシュを持っていた
- 友だちと仲良くできた
- ストレスを上手に解消できた



新型コロナウイルスの感染が広がっています。自分も周りの人も守るために、一人一人が予防を心がけましょう。

気をつけよう!  
感染リスクが高まる場面

- ・マスクなしでの会話
- ・友だちとの飲食時
- ・身体接触のある運動
- ・大きな声を出す活動
- ・狭い空間での関わり (更衣室・自動車内など)



ありがとうと言うだけで...



幸せな  
気持ちに  
なれる

やる気が  
出てくる

心のバランス  
が整う  
集中力が  
アップする

言った人にも言われた人にも、  
いいことがたくさんある「ありがとう」。  
感謝の気持ち、伝えていきますか?

この1年のいろいろな「ありがとう」の気持ちを言葉にして伝え合えるといいですね。