

保健だより 3月



2024年3月 貝塚市立第二中学校 保健室

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。一方で、3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。健康に気をつけて、一日一日を大切に過ごし、新しいスタートにつなげていきましょう。



耳は起きている時だけでなく、眠っている間も音を聞き、起こしてくれたり、危険を知らせたりしてくれています。あなたの耳も他の人の耳も大切にしましょう。

鼻と耳は奥でつながっているの、左右の鼻を思いっきりかむと、ばい菌が多く含まれる鼻水が耳の方に流れこんでしまうことがあります。



鼻をかむ時は片方ずつ



耳の近くをたたかない



耳元で大声を出さない

～“音のマナー”も大切に～

耳元でなくても気をつけて！

その声

まわりの人は…？

小さな声でおしゃべり

30～40db



静かなつもり

集中できない

大きな声を出す

70～80db



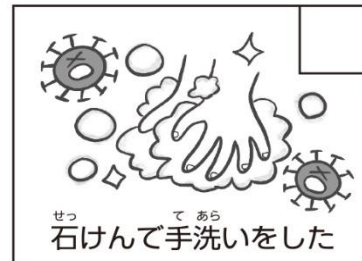
楽しい

びっくりする

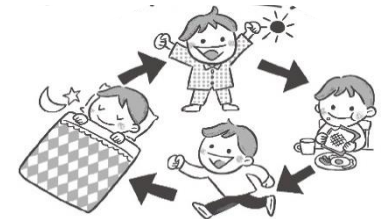
※db=音の強さ

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに〇をつけてね



*この1年、こころもからだも大切に
できましたか？
新学期を元気に迎えられるよう、
生活リズムを整えておきましょう。



3月9日はサンキューの日

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



1年間、同じ教室で過ごした友だち、クラスは違ってもつながっている友だちなどに「ありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。「ありがとう」の輪が広がって、みんなが笑顔で学年の終わりを締めくくれるといいですね。そして、家族や、知らない所で支えてくれている人にも感謝の気持ちを忘れずに……。

