

3月の保健目標：一年間の生活習慣を振り返ろう！

～3月3日は「耳の日」～

知っていますか？イヤホン・ヘッドホン難聴

イヤホンやヘッドホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることによって耳が聞こえづらくなる「イヤホン・ヘッドホン難聴」の人が増えています。今の自分の耳を大切にしましょう。



こんな症状に注意

- 耳がつまったような感じがする。
- キーン、ジー、ザーなどの耳鳴りがする。
- めまいがする。
- 耳を休ませても症状が改善しない。

音楽を聴いた後、ヘッドホンを外した状態で当てはまる症状があれば受診をしましょう。

予防のポイント

- 音量を上げすぎない。周囲と会話ができる程度の音量にする。
- 耳を休ませる時間をつくる。騒がしい場所で過ごした後は、静かな場所で耳を休ませる。

～3月9日は「サンキューの日」～

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、伝えてありますか？「ありがとう」と言葉にして伝えるだけで、こんないいことがあります。



身近な人だからこそ



幸せな気持ち
になれる

やる気が
出てくる

集中力が
アップする

心のバランス
が整う

3年生はもうすぐ卒業ですね。15年間そばにいて支えてくれた家族、お世話になった先生、一緒に過ごした友達…少し恥ずかしいかもしれませんが、たくさんの人に「ありがとう」と、感謝の気持ちを伝えていってくださいね。1・2年生も、「これからもよろしくね！」という思いを込めて、友達や家族に感謝の気持ち伝えていきましょう。

～一年間の健康生活を振り返ろう～

もうすぐ今年度が終わりますね。この一年間、心も体も元気に過ごせましたか？下のチェック表を見ながら自分の生活を振り返ってみましょう。また、新生活が目の前ですが、「やり残したこと」はありませんか？むし歯の治療がまだ済んでいない人は、春休みのうちに受診しましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

～自信をもって 次のステップへ～

3月に入り、少しずつ暖かな日が増えてきましたね。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この一年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれあるでしょう。頑張った中で一人一人が心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで一歩ずつ、次のステップへ進んでいってください。

親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で「頑張れるかな」と不安になったりする人もいます。希望や不安、戸惑いなど、すべて今のあなた自身だと受け止めれば、自然と心が落ち着きますよ。みなさんが素敵な春を迎えられますように。心から応援しています。



一年間、保健だよりを読んでくれてありがとうございました。この一年間、みなさんの健康に役立つお話を発信してきました。今後の生活に生かしてもらえると嬉しいです。4月からも毎日健康で過ごせるように、規則正しい生活を送りましょう。