

ほけんだより 3月

令和6年3月1日 銚田市立旭中学校 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。暖かい日も増えてきますが、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たり、急に冷え込んだりすることもあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、調節をしましょう。

3月は一年の区切りの月であり、まとめと次の学年に向けての準備の月でもあります。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

3月の保健安全目標

- 保健目標……一年間の健康生活を反省しよう
- 耳を大切にしよう
- 安全目標……一年間の安全生活を反省しよう



3月9日は「サンキュー」の日

どんな時にありがとうと伝えてありますか？ありがとうと言われたらどんな気持ちになるでしょう？ おうちの方や、友達、いつも言えないでいた相手など…ありがとうの気持ちを伝えてみてはどうでしょうか。



ココロが あたたくなるのはどっち？

A 消しゴム落ちてたよ

ああ……

B 消しゴム落ちてたよ

ありがとう

あたりまえをありがとうに



これってあたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味です。一方、「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように、感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられるといいですね。

3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう

イヤホン 難聴に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聞くといった生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなってしまいます。これをイヤホン難聴といいます。**イヤホン難聴は治りません。**イヤホンは正しく使い、大切な耳を守りましょう。

- ### イヤホンの使い方
- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする。
 - ・一日一時間未満の使用にする。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。なぜかという、声の伝わり方には二通りあるためです。

骨伝導

声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

空気伝導

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には**①**の音だけが聞こえますが、自分には**①**と**②**の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

耳のそばで大きな声や音をたてるのは危険です。耳にダメージを与えてしまい、急性の難聴になる場合があります。



旭中保健室 1年間の記録

R6. 2.27 現在

保健室の利用件数
703 件
R4年度 708 件

R4年度 138 人
ケガの手当てで来た人
173 人
一番多かったケガ
打撲
R4年度 すり傷

R4年度 406 人
体調が悪くて来た人
379 人
一番多かった症状
頭痛
R4年度 頭痛

R4年度 164 人
その他の理由で来た人
151 人

いよいよ学年最後の月です

みなさんにとって、どんな一年間でしたか？一年間の自分自身を振り返ってみましょう。3年生はもうすぐ卒業ですね！みなさんの未来の健康は、毎日の生活の積み重ねの上にあります。これからも心と体の健康に気をつけて、充実した日々を過ごしてくださいね。