



ほけんだより



令和7年2月28日 銚田市立旭中学校 保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。3日寒い日が続いた後、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が大きく、朝晩の気温差も大きくなる時期です。脱ぎ着しやすい上着を羽織るなど、調節できるように工夫しましょう。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。

また、3月9日は「サンキューの日」です。感謝を伝えたい人が心の中に浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

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

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

「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。

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

やりすぎ注意! 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

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。

理想的な耳そうじの仕方

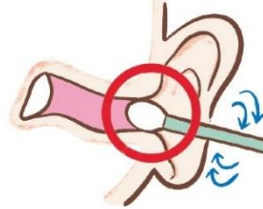
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



禁止! 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則

これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



旭中保健室 1年間の記録

R7.2.26 現在

保健室の利用件数

510 件



ケガの手当てで来た人

140 人

一番多かったケガ
打撲



体調が悪くて来た人

319 人

一番多かった症状
頭痛



その他の理由で来た人

51 人



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。

