

ほけんだより 3月

令和8年2月27日 銚田市立旭中学校 保健室

今年度も残すところあとひと月足らずになりましたね。振り返るといろいろなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、健康に過ごすために覚えておいてほしい大切なポイントです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたらうれしいです。

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3日は「耳の日」 耳を大切にしよう

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



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。

+ 春休み中に治療しよう

健康診断の結果を受け取り、受診がまだの人はいませんか？春休みはむし歯や視力などについて、必要な受診や処置を行うよい機会です。体の不調をそのままにせず、新年度を元気に迎えられるよう準備をしておきましょう。



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ
 お世話になりました いただきます また遊ぼう
 ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ
 一緒にクラスでよかった 元気をもらったよ
 うれしい おかげさまで 光栄です **さすが!**
 美味しかったよ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



いつも支えてくれる人に「ありがとう」。

先日のスクエアード・ストレート交通安全教室でも話がありましたが、自転車に乗りながらのスマホ操作は非常に危険です。歩行者や他の自転車、車ともぶつかる事故が起きやすく、思わぬケガや大きな事故につながる可能性があります。自転車運転中のスマホの操作は絶対にやめましょう。

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があります。「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

R8.2.25 現在



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。

