

3月は年度・学年の締めくくりの時期です。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この1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、いろいろあるでしょう。でも、毎日がんばった中で、一人ひとりが心身ともに確実に成長しています。誰かと比べたりする必要はありません。自分のペースで一歩ずつステップアップしていきましょう。

新学期までに
早寝早起きの
習慣を



ヘッドホン難聴に気をつけて!

注意!

ヘッドホンやイヤホンを使えば、どこでも音楽を楽しめますが、聞き方・使い方を間違えると耳を傷めたり、聞こえにくくなったりすることがあります。

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）は、じわじわと進行し、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

WHO（世界保健機関）は、世界の12～35歳、11億人もの若者たちが、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用による音響性難聴になる危険性が高いと発表しています。

人がいるからヘッド
ホンで聴こう!



ここが危ない!

大きな音で
聴いている



周りの人の声が聞こえる
くらいの音量にしよう。

続きが気になるから
食事中も聴こう!



ここが危ない!

長時間
聴いている



耳を休める時間
を作ろう。

ライブ会場みたい
な臨場感!



ここが危ない!

高い周波数の音
を聞いている



耳鳴りや耳が詰まった
感じがしたら、使うの
をやめよう!

幸せな気持ちに
なれる

やる気が
出てくる

心のバランス
が整う

集中力が
アップする

この1年間で 何回 言えた？



3月9日はサンキューで「ありがとう」の日。
言った人も言われた人も、ほっこり心が温かくなる魔法の言葉です。

素直に「ありがとう」。
感謝の気持ち、伝えていますか？

心と体の健康の4つの土台

睡眠

- テレビやスマホ、ゲームの使用は、寝る2時間前までにしている
- 十分な睡眠時間をとっている
- 朝起きたら、太陽の光を浴びている



食事

- 朝・昼・晩の3食欠かさず食べている
- バランスよく何でも食べている
- おやつやジュースを摂りすぎしていない



運動

- 毎日適度に体を動かしている
- 運動前の準備運動、運動後のクーリングダウンを十分にしている
- 運動前や運動中、運動後など、こまめに水分を補給している



ストレス対処

- ストレスを上手に発散できている
- 悩んだり困ったりした時、相談できる人がいる
- 自分も相手も大切にしながら、コミュニケーションをとっている



チェックが付かなかった項目が、改善できるといいですね。

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

<参考文献> 健康教室 株式会社 東山書房, 健 株式会社 日本学校研修社