

# ほけんだより 3月

令和8年3月2日  
唐津青翔高等学校  
保健室



すこ 少しずつ 暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れて季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんの綺麗な花が咲く春を楽しみましょう。



## 春はお散歩が楽しい季節



## 春一番が吹くときは…

冬から春へと季節が移り変わるころに初めて吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春（毎年2月4日ごろ）から春分（毎年3月21日ごろ）くらいの間に吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や雹などの危険があります。天気の変化に気をつけてくださいね。



## 「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

## ネコに学ぶ生活のコツ

もっと自由に快適に生活したいなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

### 【真似したい行動】

- 当たりのいいところで昼寝する（それで気持ちいい!）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所を過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



## 経験き自信に変えて

3月は1年のしめくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。



## トピック「耳」

### 3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

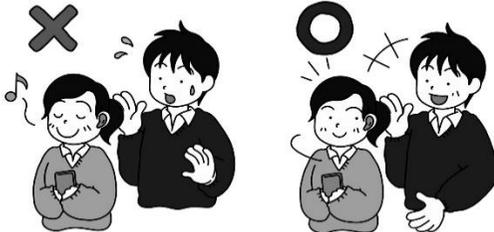
3月3日は耳の日。

今月は耳に関する知識を紹介します。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎない?



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!