



春の訪れを感じる季節になりましたが、昼夜の気温の差が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人も多いのではないのでしょうか。いよいよ今年度もこのりわずかとなりました。体と心を整えて、元気に進級・卒業の日を迎えられるといいですね。



3月3日は耳の日



耳の日とは、耳の大切さや耳の病気にならない方法などについて知ろう！という日です。

耳には音を聞くだけではなく、体のバランスをたもつ働きもあります。

「難ちょう」という音が聞こえない状態になってしまうと、元の聞こえ方にもどすことはできません。

そのため、イヤホンなどの音量や使用時間に注意したり、鼻をかむときは片方ずつかんだりするなど、耳に優しい生活をこころがけてみましょう。

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

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

一緒にのクラスでよかった

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「サンキユーの日」。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。



1年間を振り返ろう



保健室の利用者数

2200人



- 多かったケガ
1. だめく (402件)
 2. すりきず (252件)
 3. わんざ (71件)



- 多かった症状
1. 腰痛 (360件)
 2. 頭痛 (301件)
 3. 吐き気 (119件)

4月から2月までに保健室を利用した人は2200人でした。

そのうちケガをした人が1106人、体調不良が993人、相談などが101人でした。早寝・早起きや3食の食事、歯みがきができていたか…など、来年度はもっと健康に過ごすことができるように、この1年を振り返ってみてくださいね。

はるやす春休みの過ごし方



いよいよ春休みに入ります。新学期を元気にむかえられるように、春休みの過ごし方に気を付けましょう。

SNSトラブルに要注意!



SNSやオンラインゲームなどは、楽しい反面、使い方を間違えると体や心に悪い影響が出てしまいます。文字だけでは表情が見えず、冗談のつもりでも相手が傷つくかもしれません。相手の気持ち

を考慮してメッセージを送るようにしましょう。

また、ネットにあげた投稿を完全に消すことは不可能です。写真の背景などから個人情報も特定されることもあります。SNSやオンラインゲームの使い方について、おうちの人ともう一度確認し、トラブルにならないように注意しましょう。

はるやす春休みのうちに治療しよう

春休みが終わるとすぐ、健康診断が始まります。身体の不調や気になるところがある人は、春休みのうちに治療をすませておきましょう。

春休みも規則正しい生活を心がけて新年度を元気にむかえましょう。



どう過ごす?

はるやすみの約束

は 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。



る ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。



や やばい! と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計
画的に済ませましょう。



す スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよ
う、家族や友だちとの時間を大切に。



み 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を
休める時間を作りましょう。



心身も、身のまわりも、新年度に向けて
整えていきましょう。