

ほけんだより

3月

2025 高岡市立中田中学校



～ 経験を自信に変えて ～

3月は1年のしめくくりの月ですね。

この1年間で、新たにできるようになったことや、続けられるようになった健康習慣はありますか？

例えば…「朝は、目覚まし時計だけで起きられるようになった。」

「苦手な食べ物が食べられるようになった。」

「自分からあいさつできるようになった。」

「課題をきちんと提出できるようになった。」

「カゼ予防（手洗い・マスク）を心がけてカゼをひかなかった。」

「人前で話すことに少し慣れてきた。」等等…

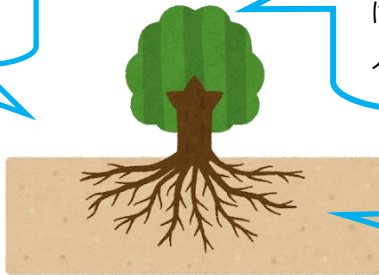


新たにできるようになったことは、一つの経験として自信につながっていきます。

他人と比べたり、できないことに目を向けたりするのではなく、小さなことでも新たにできるようになったことを増やしていくことが自信につながります。

見えないところにも
焦点をあててみよう。

土の中は見えないけれど、根っこはどんどん成長しているよ！



枝や葉が成長する時期、花や実をつける時期、根っこが成長する時期は、人によってタイミングが違います。

心の成長は、根っこのようなものです。根っこがしっかり成長している木は強い！

★ この1年！健康な生活を送れましたか？ 次年度は、できるようにがんばるぞ！

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月



新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月



連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月



歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月



熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月



夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月



スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月



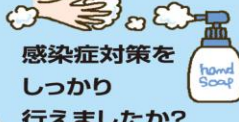
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月



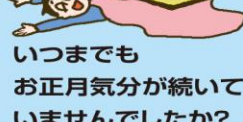
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月



感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月



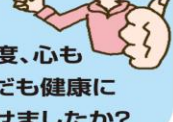
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月



ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月



今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

♪♪♪ 3月3日は「耳の日」です。 ♪♪♪

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... 使いすぎてない?



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!

耳の健康のために「耳そうじ」は、ほどほどに

耳あかには、「殺菌効果があり細菌から耳を守る」「(耳あかの)脂肪分が外耳道を保護する」「苦みがあり虫などの侵入を防ぐ」などの役割があります。

耳そうじは、2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOKです。

耳そうじのしすぎにより耳の皮膚を傷つけ、かゆみや痛み、耳だれなどの原因になることもあります。



春休みの過ごし方



～ 有意義な春休みで新年度に備える! ～

『は』

歯の治療は、終わりましたか?
他にも気になる
ところがあれば
治療を済ませて
おこう。



『る』

ルーズな生活に
ならないよう休み
中も早寝早起き、
朝ご飯!



『や』

やり過ぎないよ
うスマホやゲーム
は時間を決めて!
たまには、電源オ
フの日も!



『す』

ストレスがたま
っていませんか?
休みを利用して、
上手に気分転換を
図ろう。



『み』

身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でス
タートできるよ
うにしておこう。

