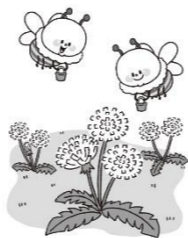


# 3月 ほけんだよい

2024. 3. 25

つげちゅうがっこうほけんしつ  
柘植中学校保健室



はる かん ころも からだ  
春を感じて、心と体のリフレッシュを！

まだまだ寒い日もありますが、少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の蕾がふくらみ、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、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう！！

## どっち？ 春休みの過ごし方

はる ことわざを 2つ 紹介します。



### 春眠 暁を覚えず

はる ねむり 心地よく、夜明けが来た  
ことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



### 春植えざれば秋実らず

はる 春に種を植えなければ、秋に収穫できないように、努力をしなければ、よい結果は生まれない



あすから 春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜更かししたりゴロゴロして過ごしたりするのはなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

## イヤホン ヘッドホン 使用上の注意

だいおんりょう ちょうじかん しょう げんきん  
大音量・長時間の使用は厳禁！

近年、問題になっているイヤホン（ヘッドホン）難聴。イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。

### 新生活に向けて生活リズムを整えよう



### 交通事故の一因になることも！

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、様々な危険を察知しづらくなってしまいます。



### 音漏れがトラブルの元になることも！

電車やバスなどの公共交通機関は、多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気づき、相手を思いやるのが大事なマナーです。



# 自分メンテナンス

からだ ころも ととの  
体と心を整えて、  
あたら ながねん きも  
新しい学年を気持ちよく  
スタートさせよう！

Step 4 リフレッシュできる時間を作ろう  
好きなことをしたり休んだり  
して心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2 持ち物の準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？体操服やくつが小さくなっていないかも確認を！



Step 1 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることがある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう！



## 「あたりまえ」を「ありがとう」に！！

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。  
一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。  
やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！！

この1年間で 何回 言えた？

ありがとう♡

何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですわ。



これってあたりまえ？

