



2026年3月3日
札幌市立西野中学校
保健室
第10号

先週からの気温上昇で雪解けも進み、道路も見えて来てほんの少し春を感じるようになりました。今年度も残り1か月となりました。3年生は明後日4日（水）に公立入試、来週には卒業式が控えています。今の学年で残りの時間をどう過ごしますか？少しでも後悔のないように、最後までしっかりと取り組みましょう！元気に新学年、高校生になるためにも、健康にも気をつけて過ごしていきましょう！

！感染症注意！

札幌市では現在、インフルエンザと溶連菌の警報が出ており、水痘（水ぼうそう）の注意報も出ております。また、感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症も流行傾向にあるようです。現在西野中では、インフルエンザB型が数人出ております。他の学校では学級閉鎖もまだ出ておりますので、引き続き感染症対策を意識して過ごしていきましょう！

注意

インフルエンザやコロナなどの感染症は、病院で診断を受けないと出席停止とできません。早めに治療を受けるためにも、発熱した場合は病院受診をご検討ください。また、受診して風邪以外の診断が出た場合は学校にご一報いただくと助かります。

3月3日は耳の日



3月3日は耳の日です。みなさんは普段、イヤホンやヘッドホンで長時間音楽を聞いたりしていませんか？長時間、大音量で聞き続けると、ヘッドホン難聴と言って音が聞こえづらくなることがあります。耳に優しい使い方を意識してみましょう！

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っていきます。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

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



学年・学校が変わるタイミングの今だからこそ、スマホでの文字でのやりとりだけではなく、顔を見て直接話してみませんか？意外と、誤解・すれ違いがあっただけということもあるかもしれませんよ！