

ほけんだより



令和7年(2025年)3月6日発行
第12号
篠路西中学校 保健室



まだ寒さや積雪もありますが、日差しが暖かくなってきて春は近づいていますね。3年生の皆さん、受験お疲れさまでした。在校生も一緒に心に残る卒業式を迎えましょう。

感染症の予防を十分に行いながら、準備や練習にいそしみ、お互いへの感謝や成長を祝う気持ちにあふれた時間を過ごせるといいですね。



良い生活習慣を続けよう



うがい・
手洗い



食後に
歯みがき



楽しく運動して
気分転換・
体力向上!



早寝
早起き



朝ごはんを
食べる

3月9日は
サンキューの日

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

耳が変 こんなときは病院へ



耳の役割とは？



音を聞く



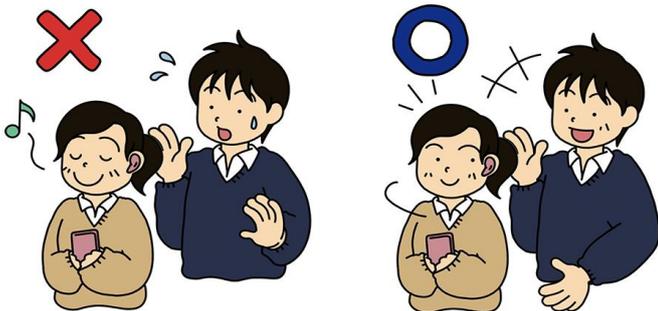
体のバランスを保つ

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

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



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！